我们都有忧郁症

庞金玲 著 曲利华 绘

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（**CIP**）数据

我们都有忧郁症／庞金玲著；曲利华绘．—北京：电子工业出版社，2013.6

ISBN 978-7-121-20303-9

I．①我…　II．①庞…②曲…　III．①抑郁症—普及读物　IV．①R749.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第092998号

责任编辑：胡　南

策划编辑：李　影

特约编辑：韩奇桅

印　　刷：

装　　订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱　邮编：100036

开　　本：900×1280　1/32　印张：8.25　字数：150千字

印　　次：2013年6月第1次印刷

定　　价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

在现实生活中有这样一类人：整天闷闷不乐，做什么事都提不起精神，脸上总是挂着一副不快乐甚至很悲伤的表情，同时他们还有情绪低落、消极悲观、失眠等症状。这类人就拥有心理学上所说的忧郁型人格。

现如今，忧郁已经成了一种困扰整个人类的“文明病”。忧郁，已经如同感冒病毒一般，在都市中悄悄蔓延流行开来。它是一种情感的陷落，是一种低潮感状态。每一个人，在一生的某个时刻，都曾和忧郁狭路相逢。也就是说，每一个人，在某个时刻，都是一位忧郁型人格者。

有人将忧郁的发生归咎于社会压力大、生活节奏快、竞争过于激烈等，其实，这不是根本原因，就像任何事情发生变化时，内因都是主要原因一样，这些因素只不过是添了一把火罢了。想想看，人生在世，谁能逃得出生离死别、欢喜悲伤呢？既然逃不了，就有被忧郁“相中”的可能。也就是说，忧郁在任何时候、任何环境中都有可能产生。它并不仅在身陷绝境时出现，也会出现在功成名就之后，既不会偏爱特殊的人，也不会放过普通人。

那么，我们是否能通过各种努力避免成为一个忧郁型人格的人呢？事实上，这样的想法只能是一种幻想，七情六欲是人之常情，忧郁也属于七情六欲中的一种情绪。

所以，试图逃避忧郁、完全杜绝忧郁的想法是不现实的。但是，不能避免忧郁的侵袭，并不意味着我们就要对忧郁束手无策。我们可

以通过改变心态和适当发泄来减轻忧郁，尽快将忧郁从身体里赶出去。

本书从忧郁的成因、心理特征、后果、表现等方面全面地介绍忧郁型人格，文字浅显易懂、富有内涵，配上有趣的漫画，让你在愉快中体验阅读。

本书第一部介绍了忧郁型人格的特点、形成的原因及其在两大交往里的表现，告诉你忧郁症就是这个样子，你不用怕。第二部分从忧郁的几种主要心理模式出发，提出了具有针对性的解决方法，让你不再害怕忧郁。

当你鼓起勇气翻开此书时，恭喜你，你已经开始向忧郁挑战了。或许此刻的你正处在忧郁中，也或许你只是关心身边那些身陷忧郁的朋友们，但至少你已经迈出第一步了。这是值得庆幸的事，因为保持心理健康的第一步便是认识忧郁，确定自己是不是忧郁型人格。

这本书并不像某些书籍一样大篇幅地论述一些虚幻夸大的自制疗法。因为对于忧郁型人格来说，轻微忧郁的时候，他们知道怎么控制自己的情绪，但是一旦忧郁情绪严重了，他们就完全不知道自己该怎么做了。

翻开这本书时，你或许会发现自己已经开始了一段漫长的心理探索之旅。在本书中，我们告诉你关于忧郁型人格的表现和成因，同时我们也会告诉你如何赶走忧郁。

首先，本书要帮助你认识忧郁，让你知道你为什么会忧郁，什么是忧郁型人格。依照“知己知彼，百战百胜”的原理，让你全面了解自己的忧郁。

其次，本书从忧郁型人格的思维特征、行为特征和两大交际心理特征，了解人在忧郁时的想法和行为，那么当忧郁来临时，你就不会

再为自己的行为和想法而感到害怕了。

最后，本书将会为你指出走出忧郁的道路，让你知道如何赶走忧郁。忧郁来临时，若已经被其深深伤害，就医是最及时有效的方法。但对众多受到忧郁困扰的人来说，无须求医，也不必吃药，只需要保持平和、乐观、健康的心理。赶走忧郁的方法就是从忧郁的源头着手解决。忧郁时大多人会有这些想法，比如“我好烦”、“我天天无精打采”……这些都是忧郁的心理源头。

本书并不像一般书一样给你一些无关痛痒的安慰，告诉你事情一定会好转。或许事情不会好转，或许有些事你必须以极大的坚韧来承受，但是本书仍然坚信最后一定是光明的。走出忧郁，生活依然灿烂。

让我们一页一页看下去，然后自己做判断吧！

目录

CONTENTS

前言

第一部分　忧郁症，就是这样

第一章　我们到底怎么了——认识忧郁

第一节　你感觉到忧郁正在靠近吗

第二节　困扰你的忧郁从何而来

第三节　究竟是什么造成了我们的忧郁

第四节　忧郁有什么危害

测试：你的忧郁指数有多高

第二章　什么是忧郁型人格

第一节　忧郁情绪和忧郁型人格有什么不一样

第二节　忧郁型人格的五种类型

第三节　忧郁型人格有哪些特征

第四节　什么样的人会成为忧郁的“意中人”

第三章　忧郁型人格的思维特征

第一节　究竟忧郁型人格是如何思维的？

第二节　这样的性格会导致你的忧郁加深

第三节　为什么要挑战你的消极思维

第四节　如何扭转自己的思维习惯

思考：为什么女人更容易忧郁

第四章　忧郁型人格的行为特征

第一节　忧郁型人格的行为模式

第二节　他们在恐惧什么：忧郁型人格不敢说“不”

第三节　忧郁型人格还有什么其他行为特征

思考：总是不想吃饭的苦恼

第五章　为什么我与大伙儿格格不入——人际交往里的忧郁型人格表现

第一节　忧郁型人格与人际关系有什么关系

第二节　如何才能得到上司的认可

第三节　到底该如何与同事“亲近”

第四节　为什么“宅男宅女”容易是忧郁型人格者

测试：职场白领，你是忧郁型人格者吗？

第六章　为什么别人都那么幸福？——婚恋里的忧郁型人格表现

第一节　忧郁型人格者的感情世界是什么样的

第二节　他（她）到底还爱不爱我？

第三节　为什么不愿赞赏自己的伴侣

第四节　如何搭建紧密的伴侣关系

第二部分　忧郁症，我不怕

第七章　“我好烦”，如何拥有快乐心态

第一节　到底是什么让我们如此烦恼

第二节　如何忘记生活中的不如意

第三节　教你如何用SPA来消除烦恼

第四节　如何才能重新找到生活的意义

第八章　“我为什么天天无精打采”，如何让自己精神起来

第一节　教你怎样失声地哭，开心地笑

第二节　为什么运动能消除忧郁

第三节　如何开心地“吃”掉忧郁

第四节　为什么瑜伽能改善你的忧郁情绪

第九章　“我好累”，如何放松疲乏的身心

第一节　为什么听音乐能放松身心

第二节　如何从跳舞和练书法中得到放松

第三节　如何从旅行和放风筝中寻找乐趣

第四节　如何培养正确的兴趣爱好
第十章　“我的压力好大”，如何排解压力
第一节　你的压力从何而来
第二节　怎样将竞争的压力变为动力
第三节　怎样应对生活中的“不公平”
第四节　如何面对大量工作带来的压力
第十一章　“我好痛苦啊”，如何面对挫折
第一节　如何避免触及婚外情这个暗礁
第二节　面对亲人的离去，我们应该怎么办
第三节　失恋了，天不会塌下来
第四节　如何结束单身得到真爱
第十二章　“我总是胡思乱想”，如何克服思虑过度
第一节　为什么非要胡思乱想
第二节　如何避免成为牢骚一族
第三节　网络时代，如何上网有度
第四节　为什么要培养孩子般的性情
后记

第一部分　忧郁症，就是这样

事情终究会过去的，如果没能过去，就是忧郁症。

第一章　我们到底怎么了——认识忧郁



第一节　你感觉到忧郁正在靠近吗

忧郁，在多数人眼中，只是一个事不关己的名词，它的存在，仿佛只在遥远的别处。然而，事实并非如此，相信大家在不高兴的时候都夸张地用过“郁闷”这个词。但随着“郁闷”程度的加剧、“郁闷”时间的加长，就会感到心烦意乱。长此以往，会让你的身心受到伤害，逐渐就成了“忧郁”。

我们每一个人，在一生的某个时刻或多个时刻，都曾与忧郁狭路相逢过。在美国，大约有60%的人为忧郁型人格，这就意味着忧郁会影响6000万美国人。据说，还没一个人能够完全不受忧郁情绪的困扰——要么是自己忧郁，要么是与自己关系亲密的某个人忧郁。忧郁是世界范围内的流行病，严重的话它会使人感到生活失去了欢愉和意义，甚至会让人产生轻生的念头。

在中国，据统计，有1/3的成年人与1/2的儿童和青少年都反映有过忧郁的感觉。虽然忧郁在幼儿中不是很普遍，但在青少年中却很常见，而且人数比例还呈上升的趋势。这就给我们敲响了警钟，青少年忧郁会影响其今后的成长。

科技在进步，人类在发展，忧郁已经如同感冒病毒一般，在都市和乡村悄悄蔓延流行。忧郁是生活中一种较为常见的情绪问题，如果这种情绪持续存在会严重影响一个人的生活质量，让人感到备受折磨。

忧郁的人往往会感到焦虑、痛苦、担忧，对不如意事件的发生纠缠不休，不能很快地原谅自己和他人，即使是客观原因造成的，他们也总是难以释怀，并不断地胡思乱想，难以摆脱事情带来的负面影响。

如果你存在以下这些心理情绪，就说明忧郁正在向你靠近。

1．长吁短叹

心中憋着一口气，作为本能反应，经常是长吁短叹、埋怨不止。总抱怨自己的命不好，牢骚多，认为自己是全世界最不幸的一个。更多地看到事情的阴暗面，无视积极因素的存在。

2．悲观失望

处于一种“三无心态”：没有理想、没有活力、没有兴趣。缺乏活力、缺乏拼搏奋斗精神。也想改变这种颓废状态，但是不肯付出代价。

3．猜疑心强

猜疑别人的举动，而且总是从最坏的方面去猜疑。

4．过度失落

对社会、对他人、对自己都有较高的期望值，对实现美好愿望的艰巨性和复杂性估计不足，于是造成了巨大落差，产生了强烈的失落感，强化了失望情绪和失意感，时间一长，消极情绪体验慢慢地积淀，形成了忧郁的习惯。

5．走极端

缺乏足够的社会适应能力，而本身又不能很好地调节压抑的情绪，心灵特别脆弱，心理承受能力差容易走极端。

6．自卑

很不开朗，心眼太小，过分认真又摆脱不了烦恼，因而经常是低沉的、沮丧的、自卑的、无望的，这种个性特点决定了他们常常陷

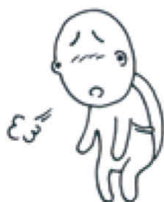
入“自己折磨自己”的误区。

以上六种情绪，你感觉到了吗？如果你感觉到了，那就尽力做些事情来摆脱忧郁吧。千万不要让自己由忧郁情绪转化为忧郁型人格或患上忧郁症。

我们每一个人都在或多或少地与忧郁相伴



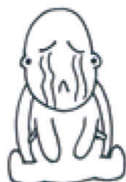
有的表现为长吁短叹



有的表现为猜疑心强



有的表现为过度失落



有的表现为走极端



有的表现为自卑……



第二节　困扰你的忧郁从何而来

当你感觉到了忧郁，你应在心里问自己："我的忧郁是从哪里来的？"

在工作和生活中，很多人都有过这样的经历，比如，给朋友打电话，对方没有接，发短信，对方没回，于是就开始琢磨：是不是对方对自己有意见，不愿意接电话，还是正在和别人吃饭，没空回短信，可是他和别人吃饭为什么不叫上自己呢？

就像《新唐书·陆象先传》里说的："天下本无事，庸人扰之而烦耳。"一些人之所以被忧郁情绪纠缠，就是因为他们过于"见微知著"了。他们善于抓住细节，然后从细节中拓展、延伸出去，像个数学家一样，试图通过步步论证得到自己想要的结果。

还有一些人在这样的事情上总能够发挥像福尔摩斯一样的侦探本领，不放过任何蛛丝马迹，并且充分发挥想象力，为自己制造出一大堆根本不存在的麻烦。比如，妻子面对晚归丈夫的种种猜疑。

生活中这类人让自己步入恶性循环，由恶生恶，连绵不断，想停也停不下来，而且在抗争中加速轮盘的转动，最终产生了忧郁的情绪。

当人们变得贪婪的时候，问题也就随之而来了。

财富可以越来越多，但由此带来的烦恼也会越来越多；幸福可以越来越多，但阻碍幸福的麻烦也会越来越多；快乐可以越来越多，但不快乐的理由也会越来越多……

其实，这些烦恼、麻烦、不快乐的理由只是很小的问题，但是如果不能及时将这些小问题解决掉，它们就会不断累积，变成大问题，

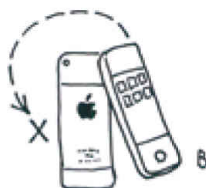
最终导致忧郁的产生。

忧郁是一个结果，更是一个过程。小的烦恼不断累积，就会变成无法解决并且心理上难以承受的烦恼，忧郁也就产生了。烦恼由小变大的过程，也就是忧郁不断繁衍的过程。如果能够及时打断这个过程，忧郁很可能就会戛然而止了。

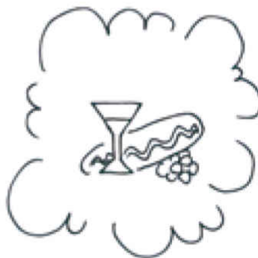
心理学上有一个积累定律，说的是很多人只想成就一番大事，但其实天下并没有多少大事可做，一件件小事积累起来就变成了大事。这条定律用在这里同样成立，无数的小快乐会成就乐观幸福的人生，而无数的小烦恼则会让忧郁不请自到。

人们每天需要面对很多的事情，每件事情都可能在一定程度上影响人们的情绪，或高兴，或烦恼。高兴自不必说，但如果放任烦恼不断出现、累积，那一天的好心情就会荡然无存。但这些烦恼日积月累，你会很快在这种周而复始的烦恼中产生忧郁情绪，成为一个忧郁型人格的人。

当我们给友人打电话而对方未接时



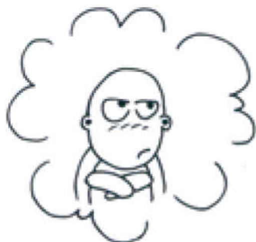
你是否担心对方在和别人吃饭



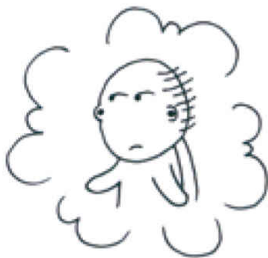
进而难过为什么他不叫上自己



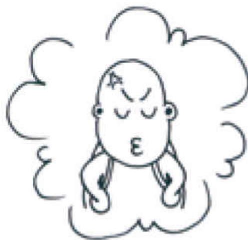
你是否担心对方对自己有意见



你是否担心对方不愿意接



你是否担心对方不喜欢自己



第三节　究竟是什么造成了我们的忧郁

当我们有“究竟是什么造成了我们的忧郁”的疑问时，我们可以设想这样一个画面：

小张因工作表现不佳，受到上司的严厉批评，心中不服，脸上挂不住，这时候他的心里肯定充满了怨恨、愤怒、不满等情绪。他回到办公室忍不住要发泄自己的情绪，他很重地关上了门，结果由于力量太大，震碎了窗户上的玻璃，而掉下来的玻璃恰好砸在他自己的身上，他觉得自己太倒霉了。然后，他愤怒地一屁股坐在椅子上，由于用力过猛，椅子翻了，自己摔在地上。扶着桌子起来的时候没看见丢在桌子上的大头针，结果扎伤了手，他觉得自己简直倒霉到家了……

我们可以看到，这一连串事情的发生源于小张一开始受到的严厉批评。受批评导致小张的心态失衡，对此他没有及时调整，而是放任自流，使自己一直徘徊在负面情绪中。心理一直处于失衡状态导致的结果就是，等下一件事情出现的时候，心理状态还在延续之前遭受挫折时的心理，因而采取的处理办法多半是消极的、不正确的，这就导致了“倒霉事件”的接连发生。

从这个例子我们可以看出，忧郁就是这样的坏情绪不断传染、累积，进而程度越来越深带来的结果。一些人之所以最后被忧郁侵袭，就是因为他们将上一次的坏情绪一直传染给了下一次的自己，让自己的心态一直处于失衡状态，整个人始终被坏情绪包围着。

具体来说，忧郁产生的原因有以下几个方面：

1．遗传基因

忧郁型人格的产生跟家族遗传有着密切的关系。研究显示，父母中一人是忧郁型人格，子女是忧郁型人格的机率为25％；若双亲都是

忧郁型人格，子女是忧郁型人格的机率则为50%～75%。孪生子中，比例还要更大。如果孪生子中有一人是忧郁型人格，那么另一个人成为忧郁型人格的可能性为70%。

2．环境诱因

令人感到有压力的生活事件也可能诱发忧郁，如丧偶、离婚、丢掉工作、财务危机、失去健康等。日常生活中的压力对我们的身心都会造成不良影响，从而导致忧郁。对于忧郁型人格来说，如果持续处于暴力、被忽视、被虐待或贫穷之中，那么很可能会患上忧郁症。

3．人格特质

性格自卑、容易自责、有悲观情绪、有不正确的思维模式、易过分烦恼或者感觉几乎无法控制生活的人，都较容易忧郁。

4．抽烟、酗酒与滥用药物

在过去，研究人员认为忧郁症患者能借助酒精、尼古丁与药物来舒缓忧郁情绪，但新的研究结果显示，使用这些实际上会引发更为严重的忧郁。

5．饮食

缺乏叶酸与维生素B可能引起忧郁。

此外，经科学研究证实，非心理因素也能诱发忧郁，常见的有以下几种：

1．药物的副作用

药物可以治病，也会对身体造成损害，甚至导致忧郁。服用治疗高血压、心律不齐的药物和其他类固醇药物，可能引起忧郁。

2．甲状腺病变

甲状腺病变是引起忧郁的主要原因之一，尤其是甲状腺功能减退很容易引起忧郁情绪的产生。

3．经前综合症

许多女性都有经前综合症，其中约15%的女性是忧郁型人格。这是因为行经前雌激素增加，维生素B含量减少，当维生素B含量过度下降时便会引起忧郁。

4．糖尿病

糖尿病患者因为血液中含糖量过高可致乏力、疲倦和失眠，进而导致忧郁。

5．节食减肥

想减肥而过度节制饮食者，因为吃得太少，可能会出现忧郁情绪。因此，应健康饮食，使营养均衡。

6．缺乏运动

研究表明，缺乏运动可导致忧郁。积极从事体育运动可以从一定程度上消除忧郁情绪。

7．日照不足

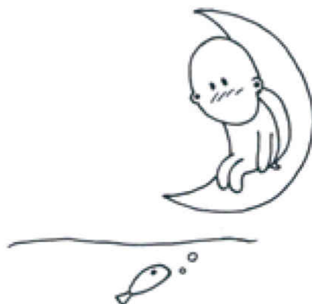
日照不足会使人忧郁。专家认为有些人对黑色素非常敏感，从而产生忧郁情绪，这种物质在黑夜或日照不足时便会形成，因此，多晒太阳有助于消除忧郁情绪。

8．营养不平衡

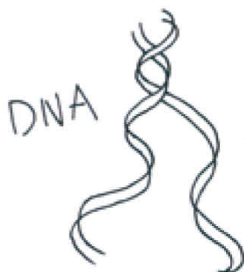
人体若不能得到充足的营养，生理活动就会减少，可能会引发忧郁。研究认为，人体内某些维生素和矿物质的缺乏容易导致忧郁。

以上就是忧郁产生的原因，你可以对照寻找自己忧郁的原因。

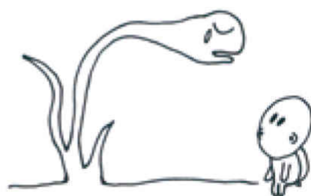
究竟是什么造成了我们的忧郁?



有的是因为遗传基因



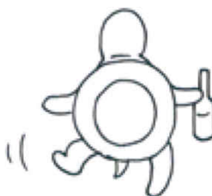
有的是环境诱因



有的是人格特征



有的是不良的生活习惯所致



当然还有饮食



第四节　忧郁有什么危害

忧郁症是神经官能症的一种，是由于用脑过度、精神紧张、身体劳累引起的人体机能失调从而诱发的疾病，忧郁主要的危害有以下几种：

1．睡眠障碍

大部分忧郁型人格都会有顽固性睡眠障碍，表现为失眠、入睡困难、早醒、睡眠质量差和睡眠节律紊乱等，这种睡眠障碍往往会使患者的情绪受到影响。

2．消极怠慢

忧郁型人格的思维会呈现消极怠慢的状态，做什么事都会觉得难以完成，对未来缺乏希望，不知道自己应该何去何从。患者还会把自己看得一无是处，放大自己的缺点，认为自己罪孽深重，不应该拖累别人甚至不应该活着。

3．社会功能下降

忧郁型人格的人难以集中精神，脑力活动下降，工作效率大大降低，记忆力也大不如前，严重的往往会失去正常工作、学习的能力。

4．诱发身体疾病

一部分忧郁型人格的人会患上忧郁症，会诱发部分身体疾病，主要是自主神经系统发生变化，其表现有食欲减退、体重下降、便秘、阳痿、闭经等，这类躯体的不适感往往会干扰到内脏器官。忧郁症患者患上心脏病、中风的概率也明显高于普通人群。

5．有自杀倾向

忧郁型人格的人自杀率高，除此以外没有任何一种心理疾病和精神病会产生如此高的自杀率，很多忧郁症患者都是以自杀结束生命的。

忧郁型人格是一种常见的情绪障碍性疾病，发现病情并不难，只要对忧郁症的病征有一定的了解就能及时地发现。只有及时地发现病征，及时地接受治疗，才能进行有效地治疗，避免忧郁带来的各种伤害，也能避免因忧郁出现的自杀行为。

忧郁型人格危害多多



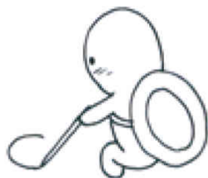


会引起睡眠障碍

失眠啊~



会使人消极怠慢



画圈圈...

会使人社会功能下降



逃避

会诱发身体疾病



还会使人产生自杀的倾向



测试：你的忧郁指数有多高

根据医学会发布的《中国精神障碍分类与诊断标准》，如果接连两周持续性地表现出下列症状中的4条以上者，就可以被判断为忧郁型人格：

1．兴趣丧失，无愉快感

2．精力减退，或有疲乏感

3．运动性迟滞或激越

4．自我评价过低，自责，或有内疚感

5．联想困难或自觉思考能力下降

6．反复出现轻生的念头或有自杀、自伤的行动

7．有睡眠障碍，如失眠、早醒、睡眠过多

8．食欲减退，体重明显减轻

9．性欲减退

另外，美国新一代心理治疗专家设计出了一套忧郁的自我诊断表，这个自我诊断表也可以帮助你快速诊断出你是否为忧郁型人格者。

请在符合你情绪的项上打分：

没有0分，轻度1分，中度2分，严重3分。

1．悲伤：你是否一直感到伤心或悲哀？

2．泄气：你是否感到前景渺茫，看不到希望？

3．缺乏自尊：你是否觉得自己没有价值或自以为是一个失败者？

4．自卑：你是否觉得力不从心或自叹比不上别人？

5．内疚：你是否常常感到自责？

6．犹豫：你在做决定时是否常常犹豫不决？

7．焦躁不安：你是否一直处于愤怒和不满状态？

8．对生活丧失兴趣：你对事业、家庭、爱好或朋友是否丧失了兴趣？

9．丧失动机：你是否感到一蹶不振、做事情毫无动力？

10．自我印象可怜：你是否以为自己已衰老或失去魅力？

11．食欲变化：你是否感到食欲不振或情不自禁地暴饮暴食？

12．睡眠变化：你是否患有失眠症或整天感到体力不支，昏昏欲睡？

13．臆想症：你是否经常担心自己的健康？

14．丧失性欲：你是否丧失了对性的兴趣？

15．自杀冲动：你是否认为生存没有价值或生不如死？

忧郁自测答案：

0～4分　不是忧郁型人格

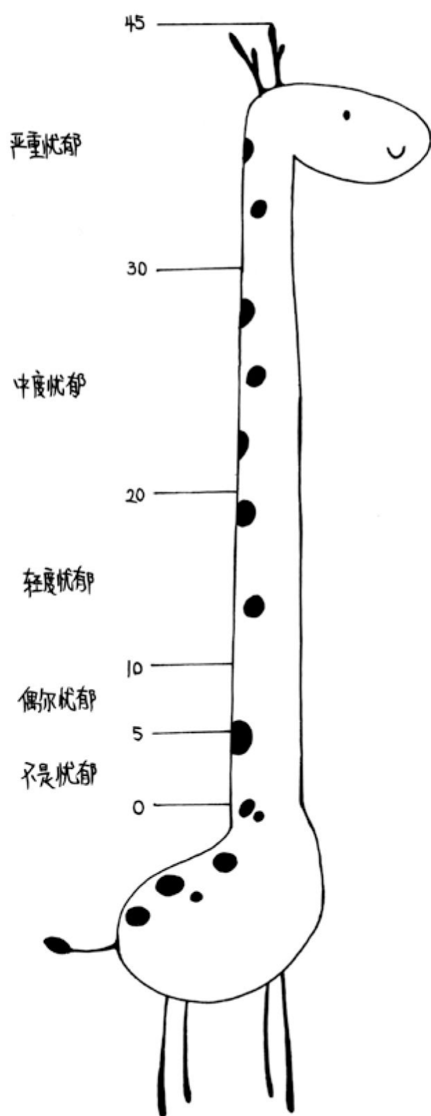
5～10分　偶尔有忧郁情绪

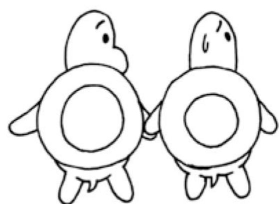
11～20分　有轻度忧郁

21～30分　有中度忧郁

31～45分　严重忧郁

无论轻度、中度忧郁还是严重忧郁都属于忧郁型人格。


45
严重忧郁
30
中度忧郁
20
轻度忧郁
10
偶尔忧郁
5
不是忧郁
0



第二章　什么是忧郁型人格



第一节　忧郁情绪和忧郁型人格有什么不一样

随着社会的进步，越来越多的人都了解了一定的心理知识。所以很多人一旦心情不好或感到忧郁，就想当然地认为自己拥有忧郁型人格。其实，忧郁情绪是一种常见的情感成分，人人都可能出现。

当人们精神压抑、遇到生活困难、遭受痛苦境遇、体会生老病死等情况时，理所当然会产生忧郁情绪。但是忧郁型人格则不同，它是一种心理性的忧郁障碍，与遇到挫折后出现的忧郁情绪完全不同，如果遇到不愉快的事情而又没有产生忧郁情绪，那才是不正常的。正常的忧郁情绪与病理性忧郁型人格怎样区别呢？

1．无缘无故地产生

正常人的忧郁情绪基于一定的客观事物，事出有因。而忧郁型人格通常无缘无故地产生病理性情绪，缺乏客观精神应激的条件，或者虽有不良因素，但是“小题大做”。

2．无时限性

一般人的情绪变化有一定的时限性，通常是短期的，人们通过自我调适，充分发挥自我心理防卫功能就能恢复心理平衡。而忧郁型人格者的忧郁情绪常持续存在，甚至不经治疗难以自行缓解，症状还会逐渐加重恶化。心理医学证明，一般忧郁情绪不会超过两周，如果超过一个月，甚至持续数月或半年以上，则是忧郁型人格。

3．程度严重

忧郁情绪程度较轻。忧郁情绪程度严重达到病态时就是忧郁型人格。忧郁型人格程度严重，并且影响工作、学习和生活时，就会无法适应社会，影响其社会功能的发挥，甚至产生严重的消极、自杀言

行。

4．反复发作

忧郁型人格反复发作，每次发作的基本症状大致相似；而忧郁情绪有时虽可发作，但发作频率低，并且症状也不一样。

5．有生物节律变化

忧郁型人格有生物节律变化的特征，表现为晨重夜轻的变化规律。许多有忧郁型人格者常说，每天清晨时心境特别恶劣，痛苦不堪，因而不少忧郁型人格者常在此时有自杀的念头。至下午3～4时以后，忧郁型人格者的心境逐渐好转，到了傍晚，似乎感到没有病了，但次日清晨又陷入心境差的难熬时光。而忧郁情绪却没有此种变化。

6．遗传

忧郁型人格者的家族中常有精神病史或类似的情感障碍发作史。

7．常见形象

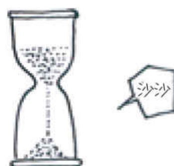
有持续性顽固性失眠，多种心理行为同时受到阻滞抑制，生理功能低下，本能活动能力下降，体重、食欲和性欲下降，全身多处出现难以定位和定性的功能性不适，经检查又无异常，以上均是忧郁型人格的常见现象。忧郁情绪则没有这些常见现象。

忧郁情绪和忧郁型人格主要是根据症状、心理、病史、表现等各种检查，然后再结合临床观察，进行科学的分析区分开的。切不可把各种症状与自己对号入座，进行自我折磨。

忧郁型人格通常会无缘无故地产生不良情绪



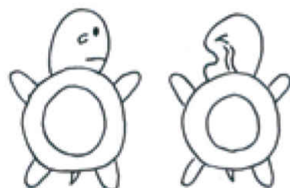
忧郁型人格的忧郁情绪持续时间较长



忧郁型人格会导致体重和食欲下降



正常忧郁情绪与病理忧郁情绪有何区别？



正常的忧郁情绪往往都基于一定的原因



切不可将症状对号入座，不断折磨自己



第二节　忧郁型人格的五种类型

通常，人们只知道自己是忧郁型人格，但都不知道自己是哪种忧郁型人格。忧郁型人格的分类按说是心理学家和医生该去了解和研究的事情，但是如果自己清楚自己是哪种忧郁型人格，就有利于更好地、有针对性地让自己走出这种人格。

轻度、中度、重度只是对于忧郁型人格严重程度的一个分类，就像我们常说的“我得了重感冒”、“我只是有点小感冒”一样。

另外，忧郁型人格还分急性和慢性，那是根据忧郁情绪的急缓程度、延续的时间长短来区分的。就像我们所知的“急性肠胃炎”和“慢性肠胃炎”一样。急性的忧郁型人格是马上产生忧郁情绪，症状重且明显；慢性的忧郁型人格是持续存在的，反复发作。

现在让我们详细了解各种类型的忧郁型人格。

1．内源性忧郁型人格

内源性忧郁型人格是由躯体内部因素所引起的忧郁，原因目前还不清楚，可能与心理、社会因素、遗传因素、神经内分泌的功能异常有关。可以简单地理解为“天生的忧郁型人格”。

内源性忧郁型人格根据其特点可分为双相情感障碍和单相情感障碍，其中绝大部分属于单相情感障碍，主要表现如下。

情绪方面：情绪持续低落，并伴有强烈的自责、内疚、无用感。

思维方面：思维明显迟钝，过分贬低自己，经常幻想。

行动方面：活动减少，有的不语不动，拒绝进食，无法进行日常生活。

躯体方面：睡眠困难、食欲减退、消化功能不良、体重减轻，出现口干、便秘、性欲减退及各种躯体不适感。

内源性忧郁型人格与其他类型的忧郁型人格的区别在于：忧郁情绪严重，自罪、自责，甚至达到妄想的程度；或有强烈的自杀企图，有明显的晨重夜轻的节律变化；常有明显的精神运动性忧郁，甚至出现幻觉或幻想；自我认识能力缺损严重；有持续的食欲减退和明显的体重减轻。

内源性忧郁型人格的治疗方法很多，常用的是心理治疗和药物治疗。

2．反应性忧郁型人格

反应性忧郁型人格属于外源性忧郁型人格，是由强烈的精神刺激（如突发事件、重大变故）或持久的精神紧张（如长期的工作、生活压力）等应激因素作用引发的。

反应性忧郁型人格主要分为三种类型：最多见的是癔症型，有大哭大叫的行为，有时有夸张的疑病倾向，少有自责，多责备他人；其次是妄想症，有被迫害妄想表现，还可能有非现实感；第三是虚弱型，以虚弱和无力为主。

反应性忧郁型人格的表现为：情绪低落、沮丧、烦闷、懊悔、愤恨，还伴有焦虑和紧张，即使事情得到解决，忧郁也不能缓解。

反应性忧郁型人格与其他类型的忧郁型人格的区别在于：反应性忧郁型人格是由明显的精神应激因素引起的，与现实有着密切联系，情绪起源有较具体确切的对象、事件，情绪波动大，易受环境的影响。这类人常常愁眉苦脸、悲伤欲绝，常常反复向人哭诉自己遭受的不幸，对所遭受的不幸不会从自身查找原因，反而怨恨及谴责他人，并伴有失眠，却无早醒表现。

3．隐匿性忧郁型人格

隐匿性忧郁型人格是一种不典型的忧郁型人格，其忧郁情绪并不十分明显，而突出的表现是持续出现的多种躯体不适感和植物神经系统功能紊乱症状，如头痛、头晕、心悸、胸闷、气短、四肢麻木及全身乏力等症状。

隐匿性忧郁型人格虽强调躯体的不适感，但却是情绪障碍的一种身体化表现。这类人大多长期持续存在心理问题。此类忧郁型人格者的情绪变化往往被躯体不适感所掩盖，常被人们忽视。

隐匿性忧郁型人格是最容易走出来的一类，一般经过两周的心理治疗后情绪就会慢慢好转，各种躯体不适感也会逐渐减少或消失。

4．继发性忧郁型人格

继发型忧郁型人格可分以下几类。

躯体疾病性忧郁：由各种躯体疾病所引发的心理、情绪忧郁。

药源性忧郁：由抗忧郁、精神药引发的心理、情绪忧郁。

脑器质性忧郁：由思维引发的心理、情绪忧郁。

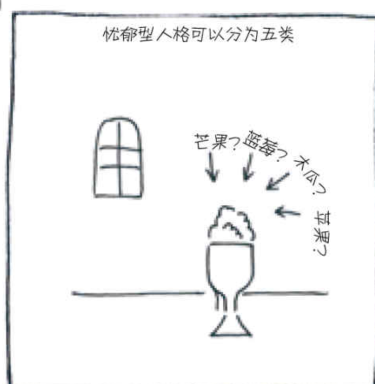
5．神经症性忧郁型人格

神经症性忧郁型人格属于神经症范畴，在所有类型的忧郁型人格中，病症程度最轻，由社会心理因素引起，也往往与人的个性偏离有关。

神经症性忧郁型人格主要表现为：兴趣减退甚至丧失；对前途悲观失望；精神疲惫，缺乏动力和热情；无助感；自我评价下降，常埋怨他人；感到生命缺乏意义与价值，有自杀企图，但不敢实施；有失眠、头痛、头昏、眼花、耳鸣等躯体症状。

神经性忧郁型人格与其他类型的忧郁型人格的区别在于：神经症性忧郁型人格是以持久的心境低落为主要特征，有一定的心理因素作为诱因，慢性，症状较轻，常伴有焦虑、躯体不适和睡眠障碍，无明显的运动性忧郁或幻觉、妄想，人格完整，生活和工作不受严重影响。

另外，还有其他类型的忧郁型人格，在此不再一一道来。平时在日常生活中比较常见的，也是比较容易混淆的忧郁型人格，就是以上五种类型。


忧郁型人格可以分为五类
芒果？
蓝莓？
木瓜？
苹果？


内源性忧郁型人格
“冷饮化了都怪我”


反应性忧郁型人格
“冷饮化了都怪天气”


隐匿性忧郁型人格
头疼


继发性忧郁型人格
……


另外，还可以划分出如精神症忧郁型人格

第三节　忧郁型人格有哪些特征

1．忧郁型人格的主要特征

很多人对忧郁不陌生，但对忧郁型人格却是陌生之极。忧郁型人格与一般的忧郁肯定不一样，它有明显的特征，综合起来有三大主要特征，就是情绪低落、思维迟缓和运动抑制。

情绪低落就是高兴不起来，总是忧愁伤感，甚至悲观绝望。《红楼梦》中整天皱眉叹气、动不动就流眼泪的林黛玉就是典型的例子。

思维迟缓就是自觉反应迟钝，记不住事，思考问题困难。感觉脑子里空空的、变笨了。

运动抑制就是不爱活动，浑身发懒，走路缓慢，言语少。

2．忧郁型人格的其他特征

以上是忧郁型人格的主要特征，全部具备主要特征的忧郁型人格者并不多见，很多只具备其中的一点或两点，严重程度也因人而异。心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、自我评价过低等，都是忧郁型人格的常见特征，有时很难与一般的短时间的心情不好区分开来。

3．忧郁型人格最危险的特征

忧郁型人格通常情绪低落、悲观厌世，严重时很容易产生自杀的念头。并且，由于此类人思维逻辑基本正常，实施自杀的成功率也较高。因此，自杀是忧郁型人格最危险的特征之一。

据研究，忧郁型人格的自杀率比一般人要高10倍。自杀人群中可能有一半以上是忧郁型人格。由于自杀是在此人格到达严重程度后才

发生的，所以要及早认识自己的人格行为，尽快走出忧郁型人格。

4．忧郁型人格的躯体特征

忧郁型人格主要以心境为主，但大多数此类型的人还存在各种躯体症状。

大部分忧郁型人格都有躯体及其他生物特征，如心悸、胸闷、胃肠不适、便秘、食欲下降和体重减轻、睡眠障碍突出等。

轻度忧郁型人格常有头晕、头痛、无力和失眠等症状，大多是因为长期紧张、用脑过度等引起的，有肌肉紧张性痛和睡眠障碍等生理功能症状。

5．忧郁型人格的早期特征

丧失兴趣是忧郁型人格的早期特征之一。丧失既往生活、工作的热情和乐趣，对任何事都兴趣索然，体验不到天伦之乐，对既往爱好不屑一顾，常闭门独居，疏远亲友，回避社交。

食欲减退、体重减轻也是忧郁型人格的早期症状之一。大多数有忧郁型人格的人都食欲不振，胃口差，美味佳肴不再具有诱惑力，此类人常常不思茶饭或食之无味，常伴有体重减轻。

除此之外，忧郁型人格在早期可能出现性欲减低。

通过以上这些忧郁型人格的特征，相信你已经可以诊断自己是否为忧郁型人格者了。如果确定了，也不要怕，可以参考本书第二部分的内容，勇敢地走出来，拥抱美好的生活。

忧郁型人格综合起来有三大特征







情绪低落是第一个



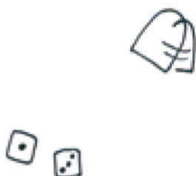
思维迟缓是第二个



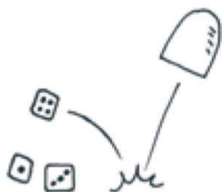
运动抑制是第三个



有的是只具备其中的一两点



有的全部都具备了



第四节　什么样的人会成为忧郁的“意中人”

导致人成为忧郁型人格者的原因有很多，而且几乎所有人都可能成为忧郁型人格，但是，有一些人群更容易被忧郁找上门。

1．青少年

自杀是15～19岁青少年中排在意外之后的第二大死亡原因。而导致自杀的原因，很大程度上与青少年出现的忧郁有关。心理专家表示，青少年抗挫折能力差，失败后往往一蹶不振或有明显的反常行为，这些都是导致青少年成为忧郁型人格的重要原因。

2．老年人

老年人群在忧郁型人格中所占比重很大。导致老年人产生忧郁的最大危险因子就是身体疾病。老年人因为疾病而出现的疼痛、日常生活无法自理、增加家人的负担等而产生忧郁的情绪。除了这些心理反应外，最新研究发现，生理的因素也很重要。

研究发现，患有与血管疾病相关的疾病，如高血压、糖尿病、中风、心脏病、周边血管病等的老年人有更高的机率产生忧郁情绪。可能的原因是这些疾病可导致老年人的脑部血管病变，使得大脑负责情绪调节的边缘系统及前额叶功能不足。如果再遇到丧偶、失能、经济压力等负面的生活事件，忧郁就更可能发生了。

3．女性

据调查，在忧郁型人格人群中，女性是男性的两倍。这是由女性性格特点决定的，并且她们在一生中所面临的月经、怀孕、生育、绝经和避孕等的生理过程中发生的激素变化对情绪也会产生影响。

4．有忧郁症家族史的人群

忧郁的一个不利影响是，它会波及周围的人群。因此，由于遗传或家庭成长环境的影响，这些忧郁症患者的亲属是忧郁型人格的可能性是一般人群的两倍。

5．慢性病或绝症患者

忧郁型人群中还存着一些因慢性疾病和绝症而出现忧郁的群体。他们往往因为不堪忍受病痛折磨，而感到悲观痛苦。

此外，名人、有成就者、白领，都是忧郁的意中人。因为这些人往往普遍存在过度劳累、责任心过强、对自己的期待和要求过高等情况，这些都是导致忧郁的重要原因。同时，越是聪明的人，内心往往就越敏感，情感越脆弱，各种外部环境对他们的影响就会越大，挫折感就越强，心情就越容易忧郁。所以，这类人大多都是忧郁型人格。

另外，工作性质也可能会导致从事某些工作的人群成为忧郁型人格。比如：

1．有时间压迫性和人际竞争性的工作。

2．需要频繁变动工作内容或地点的工作。

3．缺乏共同工作伙伴的工作环境、必须独自承担压力的工作。

4．缺乏社会认同感、自我成就感或满足心理需求较低的工作。

5．作息不正常的工作。

在这类环境下工作，因为面对时间、人际的竞争或压力而无法获得适当的缓解，必须自行承担过多的压力和责任，因此，比较有可能是忧郁型人格。

从人格特质上来说，每一个人都拥有不同的人格特质，而人们的心理状态会受到人格特质的影响。研究调查显示，有完美主义、时常

抱有负面想法或过度依赖他人的人，是忧郁型人格的几率较一般人高。

忧郁的成因有很多，所有人都可能拥有忧郁型人格。每个人都应时时注意自己的情绪状态，审慎地面对，并适时做出调整，减轻忧郁情绪。





什么样的人会成为忧郁症的意中人？
有忧郁症家族史的人群
忧郁驸马
慢性病或绝症患者人群
AIDS
青少年
老年
忧郁
女性
忧郁

第三章　忧郁型人格的思维特征



第一节　究竟忧郁型人格是如何思维的？

忧郁型人格的思维方式是令人震惊的，这类人一直很悲观，即便事实是乐观的也会如此。

张敏总是觉得自己一无是处，没有吸引力，令人生厌，是别人的负担。可在他人看来，她漂亮、聪明、善良、做事认真。但她对自己所做的一切工作都不认可，她只看到一些消极方面，并在脑海中把它们夸大成灾难。而张敏的老板则认为，她干得很不错，即使并非完美无缺。

心理学家认为，忧郁型人格的人总是对自己、自己的经历和未来产生消极想法，就像张敏一样，我们称之为“消极三部曲”。

当你对自身持消极看法时，所做的一切在你看来都是一种失败甚至可称为彻底的失败。更甚至在有人给你指出积极方面的时候，你都会不予考虑。忧郁型人格的人似乎无法享受任何事情，比如：认为锻炼是浪费时间，度假是浪费金钱，经营人际关系是无聊的事。

对于未来，忧郁型人格的人会持悲观的看法，认为自己永远都不会好起来，考试会失败，工作保不住，而且要孤独地度过余生。

那么，这些思维和忧郁型人格，哪个是先出现的呢？是先有忧郁型人格再出现这种思维，还是先有这种思维而后成为忧郁型人格呢？二者实际上互为因果：消极思想导致忧郁，使其持续，同时，消极思想又常常是忧郁的结果。这些导致情绪消沉的想法很本能地出现在你的思维中，看上去似乎合乎情理，对你真实可信，最后让你成为忧郁型人格。

对照下面的“忧郁型人格的具体思维”，看看你是否对其中某一种思维似曾相识。

◇ 主观臆断：你认为无须充分的根据，就能知道别人的想法。“他认为我是个失败者。”

◇ 预测未来：你悲观地预测自己的未来——情况会更糟，或者前面有危险。“我得不到那份工作。”

◇ 大祸临头：你相信即将发生的事会非常可怕，让你无法承受。“假如失败了，我会疯掉的。”

◇ 乱贴标签：你轻易就把消极特征加在自己和他人头上。“他是个品行不端者。”

◇ 消极过滤：你总是专注于消极方面而很少看到积极方面。“所有的人都不喜欢我。”

◇ 过度泛化：因为一起偶然事件，你领悟出一个完整的否定模式。你会通过某次经历概括出一个模式来描述你的生活特点。“我总是遇上这样的事。”

◇ 一分为二的思维：你以极端的方式看待人和事。你认为自己不是一个胜利者就是一个失败者——没有中间地带。“这完全是浪费时间。”

◇ 责任个人化：不好的事情发生时，你承担不应该承担的责任，而没有发现有些事是别人引起的。“我离婚了，这都是我的错。”

◇ 苛责他人：你把自己的消极感归咎于他人，因而拒绝承担为改变自己需担负的责任。“我所有的问题都是爸妈一手造成的。”

◇ 不公平的比较：你以不现实的标准衡量事情。比如：你将注意力都集中在比你强的那些人身上。具有讽刺意味的是，你从不将自己和比你差的人比较。“她比我幸福。”

◇ 懊悔倾向：你专注于那些过去本该做得更好的想法，而不是现在可以做得更好的事情。“如果再努力一点儿，我应该有个更好的工作。”

◇ 假如……怎么办：你总是不停地问自己“如果”发生了某件事，我该怎么办？而对自己的任何答案都不满意。“如果我得了癌症怎么办？”

◇ 感性推理：你让感觉指导对现实的解释。“我忧郁，这造成了我的婚姻不幸福。”

◇ 不可否定：你拒绝可能与你的消极想法相矛盾的任何证据或论据。比如：当你有“我不可爱”的想法时，你会以不相干为由拒绝人们喜欢你的证据。结果是，你的想法不能受到反驳。要证明你的消极思维不对是不可能的。所以，你就一直怀着这种想法。“这不是真正的原因，肯定还有别的原因。”

◇ 聚集判断：你总是对自己、别人和事物做好与坏、优与劣的评价，而不是单纯地描述、接受、了解。你经常武断地判断事情，总觉得它们不完美。“瞧瞧她多成功，我却这么失败。”

以上这些就是忧郁型人格的思维。这些思维可能是正确的，也可能是错误的，或是有些正确的成分。例如，你可能认为，她不喜欢你。我们把这归为主观臆断，因为你可能并不真正了解她的想法。到后来，你发现她确实不喜欢你，这时，你就会感到难过。这就是忧郁型人格思维的特点。

忧郁型人格是如何思维的？



主观臆断



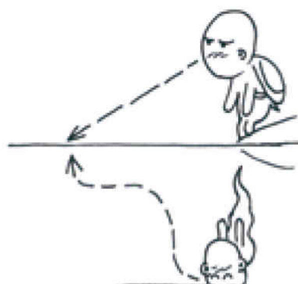
乱贴标签



消极过滤



一分为二地思维



感性推理



“我忧郁，我不幸福”



第二节　这样的性格会导致你的忧郁加深

一个人是否幸福与快乐，是由自己决定的。很多时候，一个人的忧郁与其自身的性格有着密切的关系。

在同样的环境中，性格开朗的人会逍遥自在，而性格敏感的人则会唉声叹气。心理学家针对性格与忧郁的关系，对人进行了简单明了的分类："忧郁易感性格"和"非易感性格"。

相比较而言，"忧郁易感性格"的人对任何事情都追求完美，很在乎周围人对他的评价，对同样的事情总是要从负面的角度去考虑。所以，这类人在工作或生活中，经常感到忧郁、焦虑，稍微遇到一些刺激就会有强烈的情绪反应，以致出现不理智的行为。而"非易感性格"的人则不具有这些特征。

另外，心理学家指出，人的性格是一个显示器，它会通过忧郁与消极情绪去影响与疾病相关的人的生理机制。

所以，性格与忧郁密切相关，若要走出忧郁，摆脱忧郁的缠绕，首先就要从根源上去调整和改变自身的性格。

下面是几种代表性的性格与忧郁的思维特征关系。

A型性格与忧郁

A型性格的人也可以称为"急性子"，主要表现为：个性强、过分的抱复心理、强烈的竞争意识、固执、好争辩、说话带有挑衅性、急躁、易紧张、爱冲动、说话大声、做事快、走路快、说话快等。这种性格是引发忧郁的一个重要因素。

A型性格要走出忧郁，就要努力改变自己在很多事情上的控制欲，放手让别人去承担；努力改善人际关系，获得别人的支持；放松

心情和放慢行动，放缓生活与工作节奏；学会放松和消遣。

忧郁型性格与忧郁

如果一个人具有忧郁型性格，那么在他的行为模式中就会带有强烈的忧郁情绪，这种忧郁情绪会导致其肾上腺激素和肾上腺皮质激素分泌增加，免疫系统的功能降低，从而使人更容易患病。

改变忧郁型性格的方法主要为：积极去肯定地看待周围的人与事，懂得欣赏别人，定期进行运动，保持社交活动，培养除工作以外的兴趣与爱好，凡事要往好的结果去想，懂得感激别人。

癌症敏感型性格与忧郁

癌症是人类健康的杀手，癌症与社会压力及心理因素有着密切的关系。调查发现：忧郁、压抑、无助、完美主义等性格都会导致癌症。外界社会生活使癌症敏感型性格的人产生忧郁情绪，影响心理，造成肾上腺激素与肾上腺皮质激素分泌的增加，导致人体的免疫功能下降，产生肿瘤。

而诊断的结果又会使这类人更为忧郁，由此形成恶性循环，最后导致死亡。因此说，保持积极的人生态度与乐观豁达的情绪对治疗癌症是有效果的。

癌症敏感型性格的调节方法主要有：用健康的方法宣泄自己内心的愤怒；一切顺其自然，不要苛求自己；追求率真自然的状态，不要压抑自己；懂得享受和放松，不压迫自己；接受自身的缺点与不足，不要要求自己达到完美；定期参加运动；保持幽默；尽量吃素食等。

总之，性格是决定情绪的重要因素，我们在痛苦地承受忧郁的时候，一定要先从性格方面去寻找原因，如果忧郁与自身性格有关，就要适时地用有效的方法努力去调整自身性格，从根源上走出忧郁。

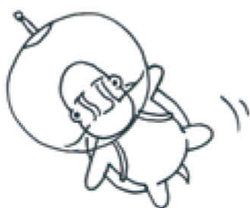
性格决定命运
性格也同时决定了忧郁的走向



A 型性格会加重忧郁



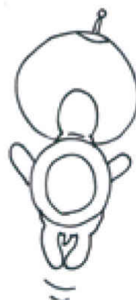
忧郁型性格更不用说



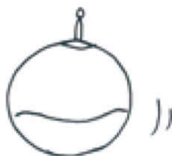
还有癌症敏感型性格



从性格出发去解决问题



才能一去即中地打败痛苦



第三节　为什么要挑战你的消极思维

消极思维会加深你的忧郁，会让你一直是一个忧郁型人格的人，常年痛苦不已。所以，我们要化解和挑战这种消极思维。

医学和心理专家的研究表明：消极思维的改变先于病情的好转，所以，只有改变思维方式才能改变你的感觉，才能缓解你的忧郁情绪。

如本章第一节所述，我们可以将你的消极思维分为几种类型——主观臆断、预知未来、乱贴标签、灾祸降临、贬低优势等。有忧郁型人格的人会注意到，你的情绪会在不同情形下随着想法而变化。让我们来看看宋兰的例子。

宋兰考虑给朋友荷子打电话，她给荷子打电话时的情绪是：焦虑（90%）、内疚（90%）、伤心（75%）。她的习惯性思维是：

荷子会生我的气（95%）——预知未来，主观臆断；

没有早点儿给荷子打电话，我真是个白痴（75%）——乱贴标签，极端思维；

我从来没做对过一件事（50%）——极端思维；

通过分解宋兰的情绪，以这种方式思考问题，你就能发现自己是否倾向于反复运用同样的习惯性思维。你一直都在猜别人的心思吗？你倾向于以偏概全吗？

那么，你可以强调思维本身，并找到实际的方式去挑战它们。首先要做的就是评估思维的优点和缺点。这可以帮助你获得激励，去改变它们。

下面的表中有4个问题，通过回答这些问题来了解你的消极思维。让我们以“宋兰打电话”时的想法之一来说明。

检测你的消极思维

想法：没有早点儿给荷子打电话，我真是个白痴。	
1. 这种想法的优点和缺点分别是什么？	优点：也许我是符合实际的。也许我可以通过自我批评来激励自己。 缺点：这种想法让我感到焦虑，并使我更不想给荷子打电话。 结论：抛开这种想法可能对我更好。
2. 使用的是哪种消极思维？	乱贴标签，而且还在用极端的方式思考。
3. 支持和反对我这种想法的证据是什么？	支持证据：我还没给荷子打电话，我感到忧郁。 反对证据：我不是个白痴。我工作有效率，受过教育。是忧郁型人格者并不代表我是个白痴。
4. 对怀有这种想法的其他人，我的忠告将是什么？	我会告诉朋友对自己好一点儿，让自己放松一下。尝试对自己有同情心，我要让她去挑战自己的消极思维，给荷子打电话。

以上是宋兰的消极思维的优点和缺点，当你有消极思维时，也可以参照上表制作自己的消极思维检测表，挑战你的消极思维。

下面还是以宋兰打电话为例子，来挑战她的消极思维。

我们以下列方式来挑战第一个想法（荷子会生我的气）：“我和荷子已经认识很久了，她很了解我，每个人都忙，因为忙才会忘了打电话给她。”

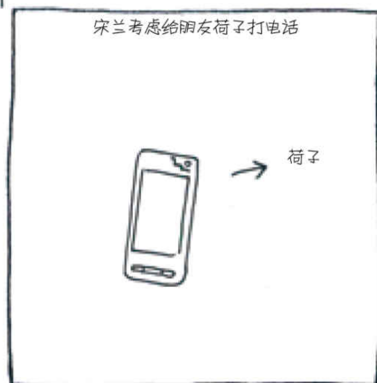
挑战第二个想法（没有早点儿给荷子打电话，我真是个白

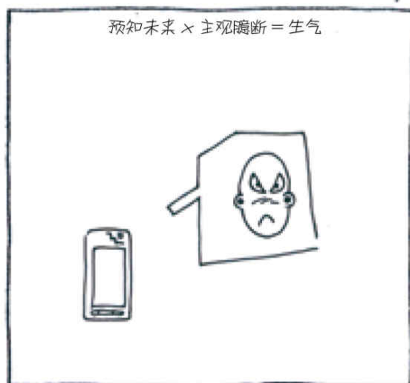
痴）：“我不是个白痴，我和荷子一直是很好的朋友，每个人都会犯错，世上无完人。”

挑战第三个想法（我从来没做对过一件事）：“我做过很多正确的事情。在工作中，我获得了很好的反馈。我有着很强的能力，作为荷子的朋友，我对她也很好，在她面对困难时，我帮助过她。”

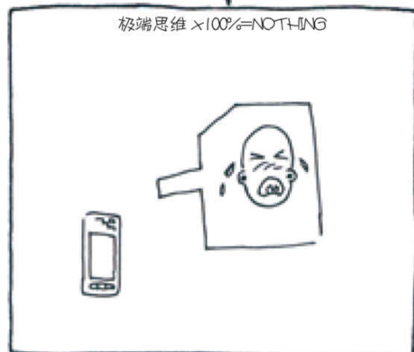
然后，给以上三个积极思维评分，通过积极反应来挑战消极思维，将焦虑从90%降到40%，将内疚感从90%降到30%，将悲伤从75%降到40%。

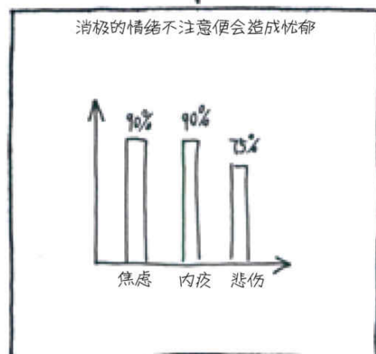
完全摆脱这些消极思维是需要时间的，你应该坚持使用这种方法，越是挑战消极思维，你的感觉就会越好。

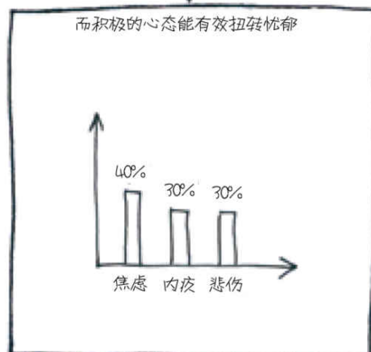

宋兰考虑给朋友荷子打电话
荷子


预知未来×主观臆断＝生气


乱贴标签×极端思维＝白痴


极端思维×100%=NOTHING


消极的情绪不注意便会造成忧郁
90%
90%
75%
焦虑
内疚
悲伤


而积极的心态能有效扭转忧郁
40%
30%
30%
焦虑
内疚
悲伤

第四节　如何扭转自己的思维习惯

前面三节的消极思维对忧郁型人格者来说是再熟悉不过了，因为它们对忧郁影响至深。所以，摆脱忧郁型人格最重要的步骤之一就是扭转自己的思维习惯。

现在，我们先来仔细看看一些思维习惯和扭转它们的方式。

１．如何解释发生的事

如果你要参加一次考试，你已经做了考前准备，但并没有完全尽力，而你又担心自己的发挥。最后你的考试成绩很不理想。你感到失望，这可以理解，但是你如何解释这个考试结果呢？

有忧郁型人格的人往往会认为自己能力不足，而没有忧郁型人格的人会认为是自己努力不够或运气不好。更有甚者，那些容易成为忧郁型人格者的人可能会将结果过度泛化，认为“其他考试我也考不好”。这样的想法的风格称为“解释风格”。

一旦清楚你是如何自己解释事情的，你就可以尝试用不同风格来分析原因，扭转思维习惯。比如：如果你做某事时进展不顺利，你没有把它归为你的个人过错，而是对自己说：“也许我下次可以更努力，或许我只是运气不佳。”结果会怎样呢？如果你是一个30岁的剩女，你没有把“剩下”的原因归结于是你自己“长得丑”等消极思维，而是对自己说：“我只是还没有碰到对的人。”这种解释对改变你的消极心情很有帮助。

试着用一些有用的暗示来改变你的解释风格。当发生糟糕的事情时，问一问自己下面的说法是否有道理：“这只是一个个案，其他事情我能做好。”

2．笼统的记忆

有忧郁型人格的人记事常常是模糊和笼统的，记不起某事或某个时期的具体细节。他们通常的想法是：“那件事是令人伤心的。”而只是有忧郁情绪的人会回想细节和具体情形。

假如你的精力在一些模糊、笼统的说法上，那么在具体说明如何去解决某个难题的时候，你会感到非常困难。比如能回想起具体的和婆婆的分歧的儿媳就可以有具体的解决方法。而如果对事情的记忆只是“这件事是令人伤心的”，问题就很难得以解决。

定期准确地描述发生了什么事，具体的结果又是什么等，将问题具体化，你就能应用解决问题的具体方法。这就能帮助你扭转你的思维习惯，一旦你这样做了，你就会感到更有力量。

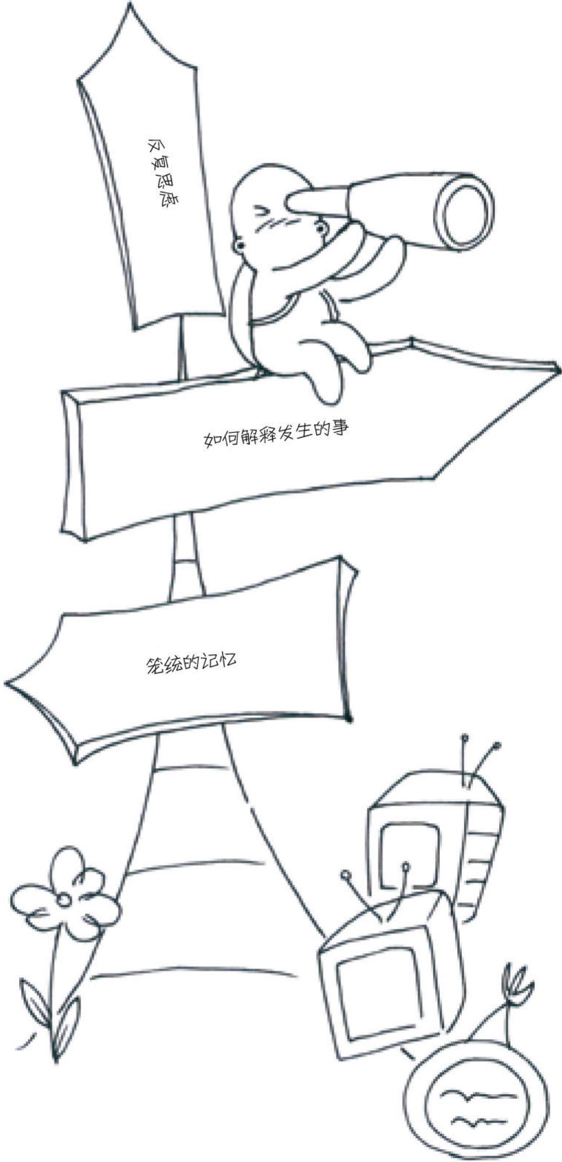
3．反复思虑

忧郁型人格者的思维停留在了那些不愉快的事情上，而且深陷其中。你不停地想起过去发生的那些不好的事情。这种思维方式是让你产生忧郁型人格的主要因素。

为什么反复思虑和忧郁型人格有关系呢？是这样的，当你反复思虑时，你就专注于消极的经历。当你陷入消极中时，你就感觉糟糕。反复思虑时，你是被动、孤独和无效率的。

但是，如果反复思虑真的使人们感觉如此糟糕的话，为什么忧郁型人格者还会这样做呢？首先，这类人相信，他们可以通过反复思虑找到解决问题的途径；其次，反复思虑的人没有意识到他们有另一种选择，就是选择不去想那些消极的事情；再次，反复思虑的人无法接受不确定性、不公平，或者不受控制。他们认为如果一直思虑某个问题，最后会有所了解，想出“真正的原因”，并找到解决问题的一些办法；最后，反复思虑可以是逃避不愉快经历的一种策略。

以上是忧郁型人格常见的三种思维习惯和扭转方式，如果你的思维习惯得到扭转，你就会从忧郁型人格中走出来。



思考：为什么女人更容易忧郁

女人是忧郁型人格者的几率是男人的2～3倍。这是为什么呢？

从生物学上来讲，导致这一现象的原因是，男女在生殖机能方面存在差异。换句话说，女性的大脑与男性的大脑有所不同，这种差异提高了女性的患病率。近来，有研究表明，男性大脑与女性大脑在加工情感信息方面存在差异。然而，是否是这种差异提高了女性成为忧郁型人格者的几率，目前尚不得而知。

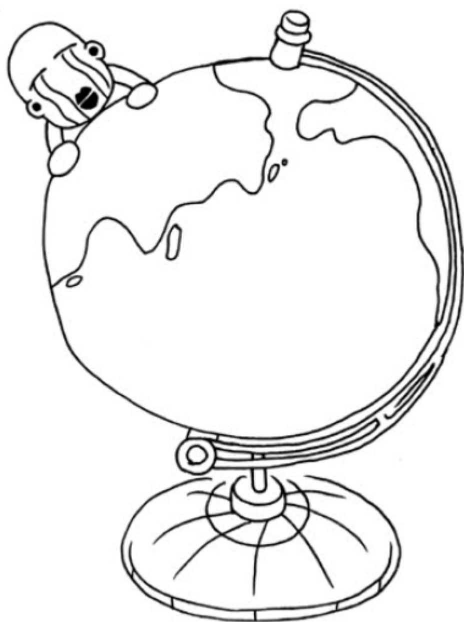
首先，从心理学上来讲，两性成长中“社会化”方向各不相同，是导致女性更容易成为忧郁型人格者的原因之一。女性更容易被培养出顺服、温柔和竞争意识较低的个性。其次，男女认知和应付消极事件的方式也大不相同，比如：面对人际问题时，女性更关注自己的情感，更愿意暴露自己的悲伤和不幸。相反，男性在遇到问题时，习惯于责备别人，并且不愿表达自己的情感，“男儿有泪不轻弹”，过度宣泄自己的情绪被认为是女人气的表现。如果遇到情绪问题，男人更可能酗酒或向他人寻衅滋事。

从社会学上来讲，男女的这一区别，是社会条件和性别角色不同造成的。女性在社会或家庭中，更容易处于从属地位，常被限制于家庭中，服从男性的统治。

男人与女人成为忧郁型人格者的几率不同，是以上几种因素共同作用的结果。

girl



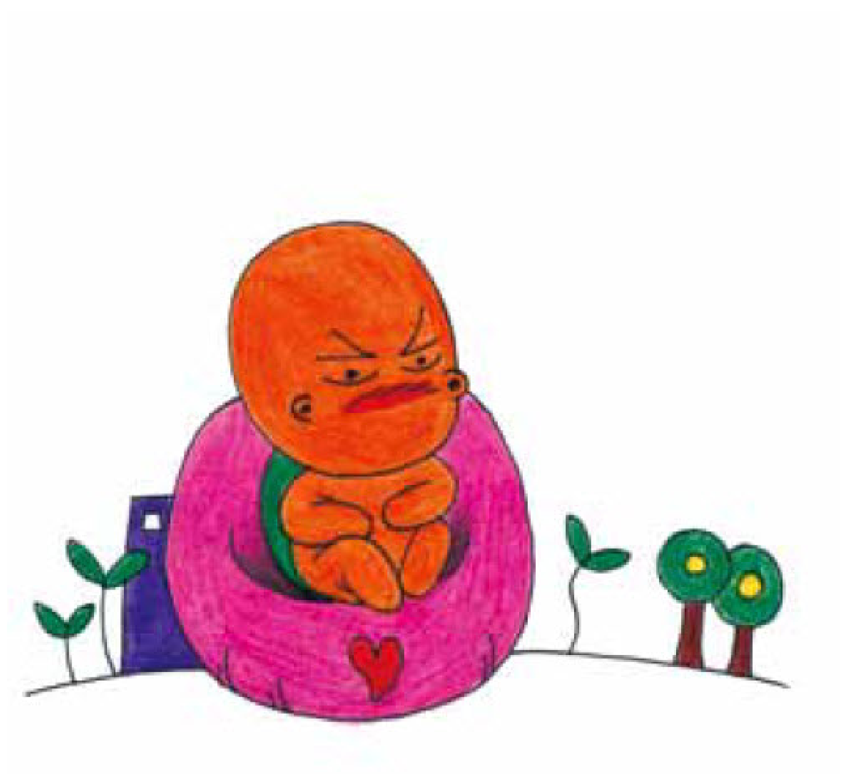






boy

第四章　忧郁型人格的行为特征



第一节　忧郁型人格的行为模式

让我们试着为忧郁型人格者的画像补上几笔：如果一个人不希望成为独立的个人，过度依赖别人，便失去了相对的自我价值。他退缩，有取之不尽的同理心、同情心，他们总是为别人着想，站在别人的立场，顾及别人的利益，感同身受直到与对方化为一体。更有甚者，他们同情心泛滥，总是为别人设身处地，虽然这样做没有错误，问题是忧郁型人格者陷入为人着想的泥淖中不可自拔，再也找不到原先的自我；他会因此失去自己的观点，而变成应声虫——可以说他误解了基督教义中的“爱人如己”，将其转变为“爱人胜过爱自己”。

日常生活中琐碎、无关紧要的事很多，会引发忧郁型人格者一些行为上的特征，如果他注意到这些情况的话，就应该可以改善。

比如：一位忧郁型人格者请客，他总是想自己应该独自负责，要让客人相谈甚欢，一旦气氛不够愉悦，他就感到自卑或歉疚。他拼命表现，气氛怎么轻松得起来？他根本没想到，其他人也有责任，一个人很难搞定一切，他觉得应该让大家都“快乐”，自己的责任重大。

对于一位忧郁型人格者，每当他的朋友把他介绍给别人认识时，他的内心便万分煎熬，心情无法放轻松，心头老是纠葛着：这是张新面孔吗，我喜不喜欢这些人呢等问题，去听音乐的时候，他也不自在，很难享受，他想象自己既是台上演奏的人，又是观众，以至于使他的恐惧加倍。他害怕音乐家会出错，观众会失望。总而言之，掌声若不热烈的话，一定会有人失望的。这样一来，他根本无法当他自己，而是莫名其妙地夹在人我之间，他认为自己必须为周围的人着想，了解他们的需要，让人人都满意，他的自我则退缩起来，他这是在拿别人分给他的一丁点儿安全感和情感开玩笑。

有一种人看起来很健康，却会被忧郁型人格袭击，程度从轻微、

严重发展到十分严重。我们可以这样描述他们的行为模式：沉思、冥想—沉静内向—谦虚、害羞—不敢提出要求、不能坚持己见—懒散、被动—不期待太多（只期待生活安逸如乐园）—不抱持希望—消沉沮丧。

这类人选择自杀的例子并不算少，他们没精打采、做事不积极，或者转往发展某种癖好，短暂地强化自我，把忧郁藏起来。忧郁型人格的具体行为模式表现在以下几个方面。

1．伦理方面：严守戒律

在伦理方面，忧郁型人格者严守戒律，觉得自己做得不够好，罪恶感又加深了一层。他舍弃、牺牲一切，过着苦行僧的日子，通过此种生活状态把自己从这个世界中抽离出来，时时处于生命的刀锋上，虚实之间只有细微的差别。

有忧郁型人格的父母和老师具有一定的社交能力，并且努力为孩子着想，很了解孩子。他们的问题在于，畏惧生命及害怕失去，竭力把孩子留在身边；不太愿意让孩子自由自在地长大，也不和孩子保持适当的距离。保持距离对他们而言很困难，即使迫于情势也狠不下心来。他们宠坏孩子，不鼓励孩子尝试做某些事情，都是因为不愿意失去孩子的爱。他们溺爱、呵护小孩，童年经历过贫困的母亲经常抱持这种想法：“我的孩子要过得更好。”因而难免给得太多。

2．职业方面：倾向母性

职业方面，忧郁型人格倾向母性，愿意从事照顾、协助、服务他人的工作，乐意付出，发挥有耐心又善解人意的特质，从事社会服务、福利、医护、心理治疗、公益事业最为适合。他们善于“等待”，耐心十足，像一位无微不至的园丁。

他们选择以医师、精神层面，以及教育类为业，并不是为了较高

的社会地位或优渥的待遇，而是出于心中的呼唤，工作对他们而言并非仅是换取温饱的差事。园丁、森林管理员、餐馆服务员、食品业，以及诸如此类富含母性的职业最适合他们。

3．梦想方面：遥不可及

忧郁型人格者做的梦——如果他们把它当一回事说出来——是主题经常绕着饮食打转，夹杂着失望与绝望，传达出了他们不敢伸手拿食物的心理。他们也有可能做另一种“海盗梦”，幻想自己是小偷或罪犯，为梦想苦苦追寻，原有的意图变得模糊不清，终至偷抢，无法正常取食竟然被扭曲到如此程度。他的自我要求较高，或任凭别人苛求于他，这些是引起他颓丧消沉的主要原因，也都反映在梦中：“我与父亲一起去山中，山路非常陡，我背着背包，父亲的大衣和他的包裹也都背在我身上。”

忧郁型人格者行为模式好的一面表现在细心、乐于助人、体谅人的态度，能够宽容他人，耐心等候，让时机慢慢成熟，从中透露些许利己主义。他依赖自己的感觉，要求很少或根本没有任何要求。放弃一切其实比什么都简单，但是生命就显得沉重得多。他也许会培养出逆向、符合他逻辑的“幽默感”，只要能让人发噱就够了。他变得非常虔诚，不一定表现在宗教方面，而是表现在对人生所抱持的虔诚态度：明知人性软弱，危机四伏，仍然执意做出承诺，并且深爱这样的人生。他们常常是静静的深渊，感情丰沛、深刻、温暖，他们始终如一地拥有这些特质，从中得到愉快的感觉，很少邀功，不太善于谈论自己的专长，认为这只是老天恩赐的礼物，他活在谦卑当中。

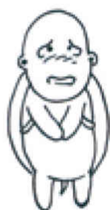
忧郁型人格者的行为模式可以归纳为



在伦理、职业及梦想上都特点鲜明



从沉思冥想到了谦虚害羞



从谦虚害羞到不敢坚持己见



从不敢坚持己见到懒散被动



最后不抱希望、消沉沮丧



第二节　他们在恐惧什么：忧郁型人格不敢说“不”

在忧郁型人格的世界里，没有什么比不敢说“不”更糟糕的事了。这是忧郁型人格者最典型的行为特征。

有这样一个例子：一位年轻的女孩儿在咖啡店认识了一个男人，那个男人找她聊天，他讲了自己的状况，男人的离婚、心中的寂寞唤起了她的同情心。他很依赖她，不断要求与她见面，越渐攻占她的心，后来，他希望和她结婚。虽然女孩儿始终不觉得这个男人有吸引力，也不爱他，但她不想让对方失望，因为他很需要她。她应该及时说“不”，一开始就应该婉拒；但她不愿这么做，也没多留心，以至于给了对方希望，当她终于拒绝求婚的时候，心中惴惴不安。

这个例子告诉我们，在忧郁型人格者的内在世界，比不敢说“不”更糟的事尚未浮出水面：他们设身处地地为别人着想，因为涉入太深而忘了自己的立场和权益。面对别人时，他们不太有冲劲儿，不会怀有任何愿望，臣服于别人的愿望比有冲劲儿显然更容易做到。他们习惯帮别人达成心愿，即使并不十分情愿，也会不自觉地拔刀相助。所以，他们很容易卷入别人的事件之中，这个弱点很容易被自私的人利用。看到别人忍辱屈从，他会愧疚不安，加上羞于自己的安逸，而又不敢承认，他们很难从泥淖中拔腿走开。

在忧郁型人格者每一天的生活中都充斥着这样的行为，就是没有勇气坚持己见，贯彻主张，试着说“不”，成为主体。让步、舍弃、不保护自己，这些已成为他们的第二天性，他们丝毫没有察觉到这种行为模式让他们郁郁寡欢，还以为是自己天性如此，无力改善。虽然医师会开抗忧郁的药物，但是他们自己若看不出导致他们忧郁的外在因素，那他们将会越来越依靠药物，症状虽然可以得到减轻，却无法彻

底治愈。

现如今的社会中大多数人都是独生子女，所以家长对其子女十分宠爱。而忧郁型人格者却过分宠爱孩子，这主要是因为他们不敢说“不”的行为特征。

无论是极度宠爱还是拒绝孩子，最终的结果都很相似：二者都有可能导致忧郁型人格。被溺爱的小孩直到很大了并发现外在的世界中没有人像他母亲一样宠他，也找不到人接替母亲的角色——诸如备受照顾的婚姻关系、国家机构、社会保险等——才懂得害怕，产生危机意识。从这里可以看出，他没有随着个人的成长变得坚强，不知道自己要什么，所以染上了忧郁症。

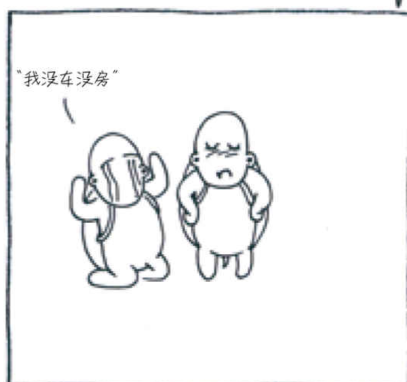
被宠爱的小孩会接受母亲的形象，与母亲的关系影响了他对自己的观点。内化了的敌对、拒绝或苛求的母亲形象通常不是自杀的主因，绝望才是主要原因。绝望深植于小孩的内心深处，他因而排拒自己、恨自己，继而毁掉自己。他无法不恨母亲，然而深深的罪恶感让他宁愿他恨的人是他自己。罪恶感、恨拒他于千里之外的母亲，以及恨自己，这些感觉混合在了一起，形成了严重忧郁的心理背景。自杀倾向则是杀人意图的偏锋，同时也是对于自己痛恨母亲的一种惩罚。

在乏味和冷漠的环境中长大的小孩很早就学会了放弃一切。他安静，很容易满足，害羞而且愿意与他人合作，乐得轻松的父母尚且不知忧郁症就躲在后面。这样的小孩习惯退缩，不要求什么，长大后他总是向别人看齐，努力达到别人的要求和期许。在面对这个世界时，他主观意识不足，以至于成为别人的一件“东西”。他永远不可能实现心中的想法，因为他害怕自己太贪心，于是他时时有罪恶感，紧跟而来的是忧郁。所以，很多忧郁型人格者怯于和太多人来往，不知怎么样才能做到满足不同人不同的要求，如果真的可行的话，大概只能让一个人满意吧。有些患者也许借着给别人他们自己得不到的东西，作为解决之道；他们尝试把爱的赤字升华为乐善好施的行为、普渡众生

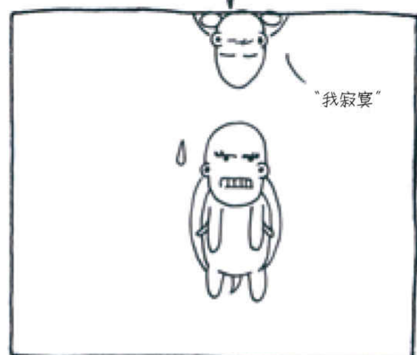
——而这么做也是因为他们希望被人喜爱或受人赞美，否则，他们不会如此卖力。

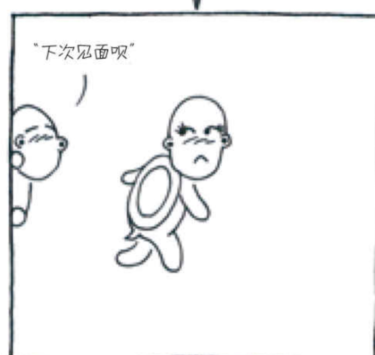
显而易见，忧郁型人格者的主要问题在于无法快乐地“自转”，以及主体发展得不健全。他们的感情如此脆弱，这个世界对他们的要求实在太多，使得他们颓丧，甚至绝望不已。因为自我过于软弱，所以他们根本不可能有强烈的冲动、愿望或目标，更不用说以圆滑的方式拒绝苛求。纵使他们懂得运用这些技巧，忧郁型人格者因为害怕被抛弃，也会基于良心不安，很难启齿说“不”，他们以为一旦说“不”，报应就会纷至沓来。所以他们唯有沉溺在忧郁中，如果超过忍耐极限就会不自觉地罢工，但也很难逃避心中的谴责。忧郁融化在灵魂深处，永远不敢表达的恨与妒对他们的人生观下了毒，长此以往，他们就必须借着自怨自艾或惩罚自己来赎罪。只要他们持续避免发展自我，一寸一寸地放弃自我，就无法改善现况。能助他们一臂之力的，只有勇于独立自主。

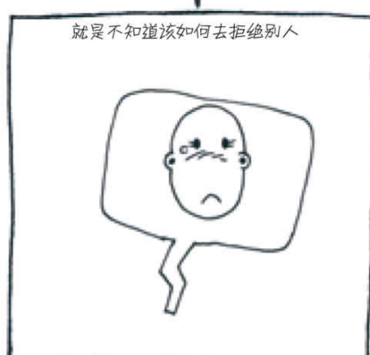

一位年轻的女孩儿在咖啡店认识了一个男人


"我没车没房"


"离过两次婚"


"我寂寞"


"下次见面呗"


就是不知道该如何去拒绝别人

第三节　忧郁型人格还有什么其他行为特征

在本章中，我们讲了忧郁型人格的各种行为特征，除此之外，让我们来看看忧郁型人格还有哪些显著的行为特征。

1．绝望和忧郁型人格

绝望是忧郁型人格的一部分。正如发烧是病毒或细菌感染的一个部分一样，它并非意味着整个房间都达到了很高的温度。当忧郁发作时，你的所有注意力几乎都集中在了悲观的事情上，因此，你自然而然地会对未来感到绝望。

和很多消极思想一样，绝望常常与避免失望相伴。你在生活中已经受过伤害，遭遇过拒绝和挫折，现在，你的思维跳出来告诉你，未来毫无希望，所以你也就放弃了努力。你以为这可以减小你的损失，因此，你也不用坚持那份注定没有结果的努力，或是重新燃起只能引起失望的任何希望。忧郁型人格最大的悲剧是自杀——绝望的最后表达方式。

2．自我苛求与忧郁型人格

自我苛求是忧郁型人格的核心特征，其形式就是责怪自己，给自己乱贴标签，憎恨自己，怀疑自己，轻视自己的优点。而且，当你自我苛求时，最小的失误或者最不起眼的不足都会变成你自我厌恶的导火索。在这种情况下，就算打翻一杯咖啡，你都可能会认为自己变成了一个笨蛋。

自我苛求的问题在于它常常与忧郁的其他许多行为特征混杂在一起。比如：你的大脑可能专注于自我苛求的想法，总想着自己做错了某件事或是犯了某个错。下面是自我苛求的具体特征。

◇ 反复思虑：我一直在不停地思考着我是如何把事情弄糟的。

◇ 不公正的比较：我总是把自己和那些比自己强的人进行比较，而且我达不到那些人的标准。

◇ 无法喜欢各种活动：当我做某事时，我无法从中得到快乐，因为我总是不停地想着我做得多么糟糕。

◇ 犹豫不决：我无法做决定，因为对自己没有信心。

◇ 担心后悔：我无法改变自己的生活，因为假如达不到预期目标，我就会后悔。

◇ 无助：对我来说，做什么事情都难，因为我真的不认为自己做的任何事情能使现状发生改变。

◇ 与人隔离：我难以与人相处，因为觉得自己一无是处。

◇ 害怕亲密：我害怕建立婚姻关系，因为一旦人们了解了真实的我，他们就会拒绝我。

◇ 悲伤：我伤心、沮丧，因为对自己感觉不好。

自我苛求是把双刃剑。如果克服自我苛求，则可以改善你的其他忧郁特征。假如战胜了自我苛求，我们就能战胜绝望，摆脱犹豫不决、与人隔离和反复思虑的状态，所以，对忧郁型人格者来说，这是个好目标，我们由此开始吧。

下表列出了一些常见的自我苛求的扭曲思维，同时附有更加符合实际思维的例子，帮助你摆脱自我苛求。

扭曲思维	更符合实际的思维
轻视成绩： 任何人都能做到	真的吗？并非每个人都能取得像你那样的成绩。假如你在乎你的消极方面，那你也应当看重你的成绩，这才公平，不是吗？难道你不会对别人取得的成绩给予肯定吗
极端思维： 我什么事情都做不好	任何事情吗？其实，你已经做好了很多事情。你不必非要做到完美无缺才对自己的成绩予以肯定
消极过滤： 看我干得多糟糕	也许，这件事你做得确实不是很好，但是有些事你确实做得很好，而且你从中吸取了一些经验教训
乱贴标签： 只有失败者才会像我一样做得这么糟糕	我们所有的人都犯过错，这在你眼里，就意味着我们都是失败者吗？那些聪明的、成功的、有价值的人也犯过错。问问你周围那些你羡慕的成功人士，我打赌你会发现他们也曾经犯过错。不同之处在于他们从错误中吸取了教训，而你则忙于责备自己
以偏概全： 我总是把事情搞得很糟糕	你再次走入了极端。这并非事实，你也许再次犯了错，也许没有错，但很难说你总是把事情搞砸。你难道没有做过取得成绩的事情吗？你最好的朋友会对你的这种信念怎么说呢

3．完美主义与忧郁型人格

完美主义表现为标准完全脱离现实，不能忍受过错，无时无刻不在批评自己。但是，某种完美主义也有一些适应性特质。下表中是两种完美主义，来看看忧郁型人格属于哪一种。

适应不良性	适 应 性
1. 我的目标太高了，几乎永远也实现不了	1. 我的目标很高，但是符合实际
2. 我不能忍受犯错	2. 我不喜欢错误，但我能够接受
3. 我关注的是自己的消极方面而不是积极方面	3. 我能在消极和积极之间找到平衡点
4. 对于任何事情我都觉得没有做到足够好	4. 我能从工作中获得满足感

忧郁型人格的完美主义大多是适应不良性的。这类完美主义者自尊心很强，心理压力很大。他们担心很多，生活中的乐趣很少。

再来看看忧郁型人格的其他特征



反复思虑



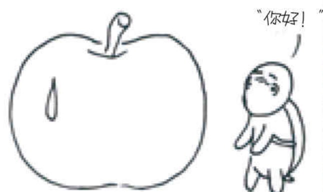
不公正比较



犹豫不决



害怕亲密……



悲伤



思考：总是不想吃饭的苦恼

健康的人体为维持生存，会受控于生理本能，比如摄取必要的食物。而在人陷入忧郁后，控制机能就会失灵，同时食欲也会丧失，一天只吃一餐或两餐也是家常便饭。

据研究统计，所谓的“厌食症”，其患者多半是忧郁型人格者，虽然病因可能是减肥失败或人际关系问题，但其人格却是毋庸置疑的忧郁型人格。此行为只限于饮食方面，其他方面平常看起来相当健康正常。

当忧郁型人格者感到忧郁，特别是早上心情不好时，多半不会吃早餐。就是吃了，也觉得是硬把食物塞进嘴里一般，食不知味。他们通常会说：“我怎么总是不想吃饭啊？”

此外，忧郁型人格者也常出现极端偏食的现象。比如：只吃得下面包，或是只吃得下面食，还有人只有茶泡饭才勉强吃得下。有的人就连点心、零食，也常倾向于只吃单一种类的。其中还有人会变得相当偏好甜食。

此类人食欲不振后，体重自然而然会随之下降。如果一年内体重减少5千克以上，或是一周内体重减少1千克以上，这个人就绝对是忧郁型人格无疑了。

忧郁型人格者除了不想吃饭，在饮食上还有以下行为表现。

1．忽胖忽瘦

忧郁型人格者的消瘦与运动减重不同，此类人会整个人变得消瘦干瘪，总之，看起来绝不是那种苗条健康的样子，而是不健康的消瘦。

忧郁所引发的食欲异常不仅指食欲不振，还包括食欲亢进。他们会吃得特别多，因为心理压抑、恐惧、害怕、失落，所以会吃很多的食物来填充，进而身体又会忽然胖起来。

2．食不下咽

摄食障碍与吞咽障碍本身并非疾病，而是人体出现心理疾病的症状之一。大家不妨一起想想将食物送到胃部的过程：对食物的认知—送进口腔—咀嚼—以舌头将其调整成容易下咽的形状—送至喉头、食道—从食道送至胃部。

在忧郁型人格者中，最容易出现身体表现的就是“肠胃”，也就是食不下咽、摄食障碍、吞咽障碍。这样的行为特征一旦长期持续，很容易被误诊为“慢性胃炎”，很容易让人忽略其中潜藏着的“忧郁”的危机。

3．反胃

忧郁一来，我们就会食欲不振或反胃。胃部这种反应其实是由突如其来的强烈忧郁或者慢性忧郁引起的。

当我们承受突如其来的强烈忧郁时，除了会感到不安与紧张外，自律神经的交感神经机能也会转而活跃，身体因此进入“备战”状态，出现如血压升高，心跳加速，心脏、肌肉的血液循环增加等现象。相反的，血管强烈收缩，减缓血液循环，会造成胃部蠕动停止，胃液分泌也会随之减少。也就是说，忧郁会暂时降低消化机能，造成“反胃”。

另一方面，如果人体持续为忧郁所扰，在备战的交感神经活动时，负责让身体休息的副交感神经也会同时活动起来。也就是说，交感神经意图减缓内脏的血液循环，停止胃部活动，但是副交感神经却发出指令，要求胃部加强蠕动，分泌更多胃液。同时，忧郁的刺激也

会促进荷尔蒙的分泌，从而使得胃酸分泌转而旺盛，胃部黏液的分泌量随之下降。胃部各种诸如此类的矛盾活动，最后便以“反胃”的形式表现出来。

进一步而言，这一切都是忧郁造成的。

4．味觉变得异常

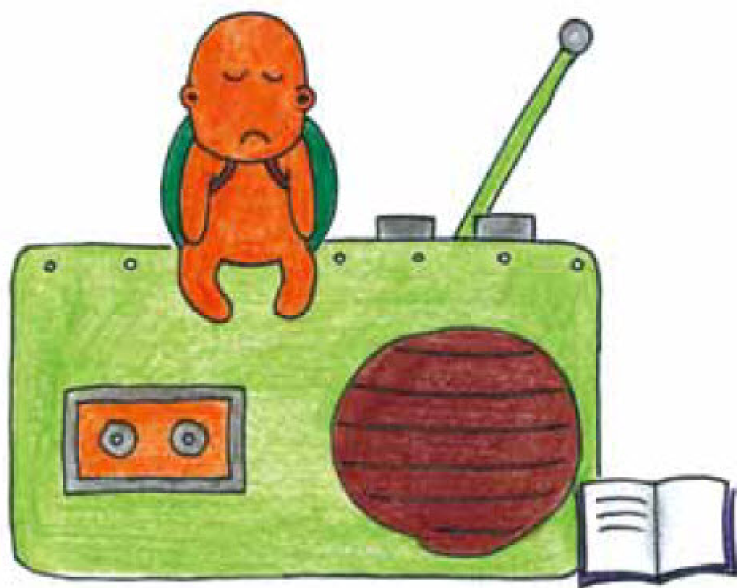
忧郁型人格者可能会在吃美味的食物时，表示“味道好怪”。其中有不少人会表示：“这个东西怎么是苦的啊？”这非但不是感觉迟钝，反而是一种由忧郁带来的异常敏感的表现。

忧郁不仅会使忧郁型人格者的心理产生变化，还会使其视觉、听觉、嗅觉、味觉、感觉五感都变得异常敏感。所以在吃东西时，就会感觉味道不一样了。

当你身边有人常说“不想吃饭”时，你就可以判定他是忧郁型人格者了。食物是人活下去的基础，当你有此表现时，可以参考本书第二部分，试着走出忧郁型人格，让自己吃得有滋有味，活得丰富多彩。



第五章　为什么我与大伙儿格格不入——人际交往里的忧郁型人格表现



第一节　忧郁型人格与人际关系有什么关系

很多忧郁型人格者在人际关系方面都存在明显问题。独居、离异等有人际关系矛盾和交友障碍的人群，大多都是忧郁型人格者。

一方面，关系上的矛盾和消极影响会导致忧郁。某种关系的失败，如婚姻破裂，会在很多层面产生影响：失去与伴侣共同分享有益经历的机会，经济状况也许会每况愈下，朋友圈可能会缩小，甚至会因离婚而责备自己。

另一方面，忧郁也会导致关系上的矛盾和消极。忧郁发作时，你可能不愿意与朋友一起参加活动——你可能会躲避朋友，取消计划，不回电话，甚至不再露面。由于忧郁减少了你和他人的联系和交往，朋友们可能会认为你已经不再对他们感兴趣了。比如说，朋友邀请你一起吃饭和外出，但是你却谢绝了这些邀请。你经常这样做，于是有些朋友就不再联络你了，你也就更孤立了。

或者，忧郁会让你更加依赖朋友。和他们在一起的时候，你也许会有很多抱怨。也许，你会寻求朋友的帮助和安慰，却又拒绝别人的帮助。也许，你寻求过多的安慰和肯定，以至于使他们很难应付。因此，你发现自己陷入了窘境：不想感到孤立，却也不想成为别人的负担。

下面是忧郁型人格者在人际关系中的具体表现：

◇　不停地抱怨自己的感觉有多糟糕。

◇　抱怨自己的疼痛和痛苦。

◇　埋怨别人对自己有多么不公平。

◇　总的来说，对世界持消极态度。

◇ 寻求确认——一遍又一遍地。

◇ 一旦得到别人的安慰，就会排斥。

◇ 不回电话、信件或电子邮件。

◇ 取消和朋友的约定。

◇ 不会首先联系别人。

◇ 不向朋友询问近况如何。

◇ 不赞美别人。

◇ 板起面孔，不与人交往。

其实以上这些情况，不是忧郁型人格者的人也都有过，因为我们是人。但是，在情绪真正低落的时候，忧郁型人格可以找到一条消极的路线，最终让每个人都觉得沮丧。

忧郁型人格者在人际关系上面最突出的想法就是“我需要朋友理解”。诚然，这个想法合情合理。你当然需要朋友的认可和支持。实际上，获得别人的认可，即听到别人关心你并且了解你的难处，是情况好转的重要因素之一。在感到自己能够表达感受并且得到认可时，我们会感到不再孤独。因为我们感受到了别人的理解和关心。如果朋友的确理解和关心我们，这会对我们产生巨大的积极影响。

不过，将这一点用于自己的看法和观点之中也很重要。有时候，我们会陷入“认可陷阱”，再三地抱怨事情有多糟糕，却拒绝别人的肯定和安慰。这么做，是冒着疏远朋友的风险，也冒着被卷入“事情有多糟”这种先入为主的思想及忽略使情况改善的可能性的风险。

在试图获得认可时，有几种方式或许会让你陷入忧郁。首先，你可能会认为需要让自己的抱怨升级——真正地说服朋友，让他们相信

事情确实很可怕，这样他们最终会理解你的痛苦。比如，你失业后，可能就会告诉朋友你面临一场灾难，是你所能想象的最可怕的事。你可能会说："我不知道该如何继续生活下去。我的老板是个恶魔。我无法相信像他那样的人还能活在世上。"这些是你本人实实在在的表白，但却会给朋友带来这样的印象，那就是你对事情的反应过于极端以至于很难理解。具有讽刺意味的是，增加抱怨的极端性以获取他人认可的做法可能会适得其反。

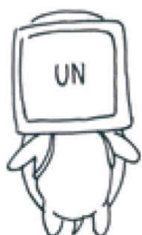
其实，你可能过于苛求别人的认可。也许你会认为，朋友必须知道你感觉不好的每个原因——甚至详细地了解你的麻烦事儿，以便表示理解或关心。为了达到这个目的，你的抱怨涌向每个朋友。

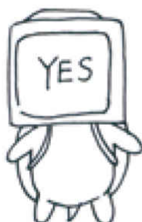
自助有助于使朋友成为你更好的朋友。情绪忧郁时，不要隔绝自己。我知道，在朋友经历痛苦的时候，我会一直在那里守候，这就是人际关系的最佳模式。

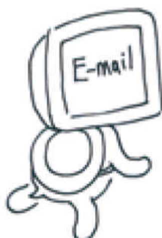

忧郁型人格者不停地抱怨感觉糟糕
BAD


取消和朋友的约定
Cancel


不赞美别人


也会埋怨别人对自己不公
UN


会一遍遍地寻求确认
YES


不会回电话、邮件和信息
E-mail

第二节　如何才能得到上司的认可

作为一个上班族，要想在职场中保住自己的饭碗，并获得好的发展机会，就必须和上司保持良好的人际关系。

于是，迫于生活的压力，就必须压抑自身的好恶和欲望，为了适应社会而拼命控制自己。不遵从上司意向的下属，下场往往会很凄惨。所以，在上班族中，经常出现那些不自觉地迷失自我，只会拼命看上司脸色过日子的人。

而这些人大多是忧郁型人格者，每天上班时为了生活像打了鸡血，但内心却很不愿意这样做。久而久之，心中的忧郁就像石头一样压得人喘不过气来。所以，上班族里常常有具有自杀倾向的人。在前年，新闻报道深圳富士康集团有12人跳楼。这12人中至少有10人属于忧郁型人格者。

在职场中，每个人都希望得到上司的认可。据调查，在100个人中，得到上司认可的40人完全不是忧郁型人格者，也没有忧郁的表现。而在剩下的60人中至少有50人有轻重不一的忧郁型人格。

在“得不到认可”的环境中工作，你就会产生危机感，你会担心自己的升职计划是否能实现，会担心自己有一天会被淘汰掉……担心和焦虑如影随形。久而久之，就成了忧郁型人格者。

在职场中，你想得到上司的认可，必须要及时地与上司沟通。如果你只顾埋头苦干，不主动让他了解你，知道你的才华，是不容易得到他的认可的。久而久之，当上司对你的能力形成“思维定势”后，即便你以后做再大的努力也不一定能得到认可。

【例子】

周丽在一家合资企业工作，入职两年多，对自己的工作表现还算比较满意。刚刚进公司的时候，她并没有太多的顾虑，只是想把自己的本职工作做好。她总想，只要能把工作做好，终有一天会升职的。

周丽的上司平时工作挺忙，但同事们还是会找机会与他一起聊天、喝茶。对此，周丽很不理解，她认为，这是合资企业，一切都要以能力说事儿，只要把自己的工作做好，总会得到上司的欣赏的。所以，她平时与上司之间除了正常的工作沟通外，完全没有深入地沟通和交流过。

随着工作的不断深入，周丽觉得自己和上司的关系越来越远。有时候上司向她交代工作时，差点都把她的名字叫错了，而且在平时开会的时候，上司从来没有表扬过她。每年评选优秀工作者时也从没考虑过她，更别说升职了。看到那些平时工作能力不如自己的人都爬得比她高，周丽十分痛苦，她不明白为什么自己平时工作那么卖力，上司却看不到。

周丽有时候感觉自己已经成为公司里可有可无的人了，她几乎丧失了工作激情，每天的心情都极度低落，总担心自己会被上司列入裁员名单之中。一年过去了，周丽的情绪越来越忧郁，对生活也越来越没有信心，不愿跟同事说话，有时候还想一死了之。

要得到上司的认可，除了要具备较强的工作能力外，还得让上司看到你的能力。否则，只会让自己陷入失落和忧郁之中。

如何才能让自己在上司心中留下更优秀、更出色的印象呢？如何才能让上司认可自己的能力呢？

1．与上司常沟通

在工作中得不到上司的认可，很可能是因为你不善于表现自己，即便努力去做了，也得不到表扬，这时候，你就要抓住一切可以利用

的机会，与上司常沟通，让他了解你，了解你的能力与想法，从而改变对你原有的看法。

当然了，与上司常沟通，让他了解你是要在做了比较扎实的工作的基础上进行的，否则，给上司以“光说不练”的印象就不好了。

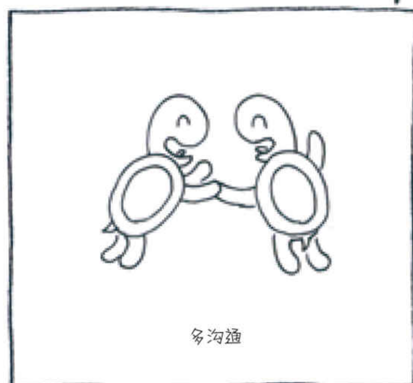
2．提醒自己：做得更好

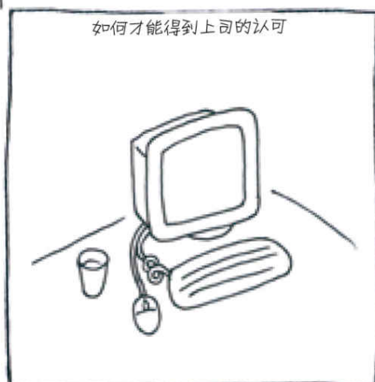
得不到上司的认可，除了不善于与上司沟通外，还与你的表现是否突出有关。要知道，工作中没有被表扬或者没有被当众肯定，说明自己做得还不够好，如果你有十分突出的表现，那么一定会引起上司的注意的。所以，在工作中也要时刻提醒自己把事情做得更好，努力取得突出的表现。如此去操练自己，你就可能成为公司的中流砥柱，就不用担心得不到上司的认可了。

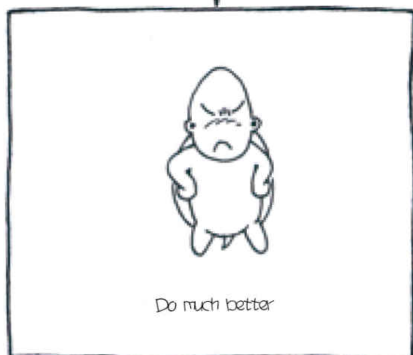
3．用积极的心态看问题

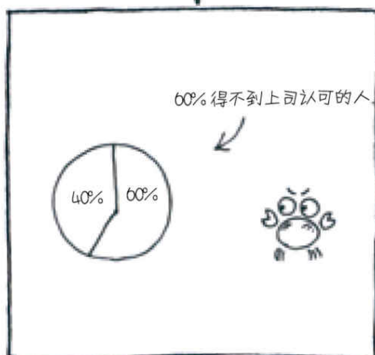
有时候，上司不肯定你甚至指责你，说明他是在对你负责，他看见你的缺点就直接告诉你，没有隐瞒，他是在助你成长。态度决定行为，如果你的态度是积极的，便会产生更为积极的行动。这一点对忧郁型人格者来说尤其重要。

其实，只要你将上司看做一种提高自身能力的工具，就不会有那么多的忧郁了。

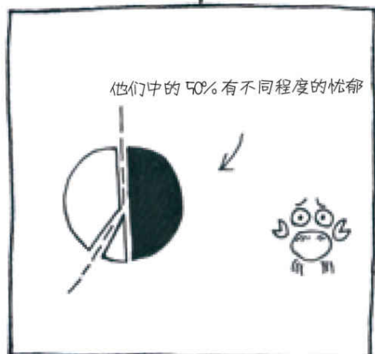

多沟通


如何才能得到上司的认可


Do much better


60%得不到上司认可的人
40%
60%


心态积极乐观


他们中的50%有不同程度的忧郁

第三节　到底该如何与同事“亲近”

在现代职场中，许多工作压力的产生并非是因为工作难度大，而是由自己的忧郁型人格引起的。

心理学家指出：忧郁型人格的症结是自己不能与群体相适应。与群体不适应所以不愿参与群体活动，不介入，也不表达，使人很难接近。或者是在与同事交往的时候不看交往的对象、场合，言行随意、放肆，令人感到不近人情。

在现代社会，许多工作都是需要同事之间相互配合才能完成的。但是，忧郁型人格者往往不善于与人沟通与合作，他们在工作中也不能够合理利用别人的资源优势，因此，即便是做相同的工作，付出的努力与承受的压力也要比周围的同事大得多。

大部分不合群的人士都是忧郁型人格者，在工作中沟通比较少，没有真正学会与他人沟通的艺术。总是希望别人能够主动接近自己，却不会主动与别人进行交流。这样时间一长，周围的同事就会觉得这个人“不爱说话”，也就会逐渐地放弃与其交往。这样，忧郁型人格者的心理压力就会越大，忧郁情绪就会越深。

其实，许多不善于与人交往的忧郁型人格者也想与其他同事进行融洽的沟通和合作，但是长期的封闭使他们不了解其他人的心理与情感，所以不能与其他同事融为一体，这样就使得他们陷入了进退两难的尴尬境地。另外，他们的心理十分敏感，防范力过强，时间长了便没有人愿意与其交往，这也是他们感到忧郁的重要原因之一。

下面是忧郁型人格者与同事相处的表现和应对方法。

1．忽视合作

忧郁型人格的表现：在工作中忧郁型人格者，往往只顾埋头干活，而不去关注周围的人，自然也不会受到周围人的关注，这样，受到不公平的待遇也就是自然的了。工作中，忽视合作的人一般都是忧郁型人格者。这些人一般都很自我，将自我的发展当成工作的唯一目标，在工作中喜欢表现自己，常常会忽视周围其他同事的才能或感受，常会出现与其他同事步调不一致的现象，最终将自己置于痛苦之中。

应对方法：在工作中要与同事和上司搞好合作，关注周围同事的才能，进行积极的沟通。

2．坦然对待功劳之争

忧郁型人格的表现：职场是个利益场，在与同事相处时，难免会出现一些“抢功劳”的现象，于是，职场中就出现了种种不公平的“旋涡”：你做得最多，成绩也最好，最后升迁的却是别人；你的创意不错，但是你的想法却总是被安到其他人的头上……对于这种状况，忧郁型人格者往往不能坦然对待，常常感到心寒和痛苦，认为这个社会一点儿也不公平，对上司和同事非常气愤，从内心里瞧不起他们，但表面上又不得不赔着笑脸。这样只会使自己背负上巨大的忧郁情绪。

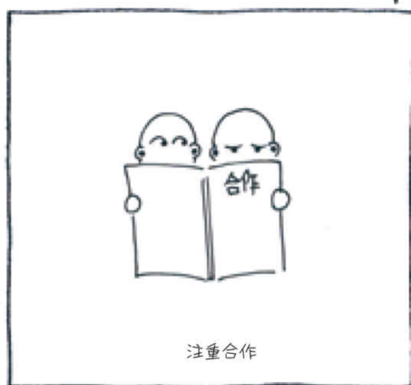
应对方法：不管你喜不喜欢，这些都是客观存在的，你能做的就是坦然面对，努力去适应“水流”，这样才能让自己从容地进退自如。

3．少些成见，不戴有色眼镜看人

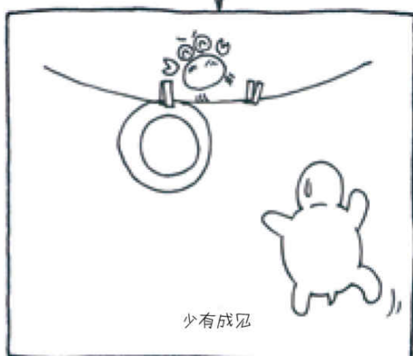
忧郁型人格的表现：忧郁型人格者往往是陷入“成见效应”的人，所谓“成见效应”，就是对一个人有偏见。这类人往往仅凭抓住人的某些坏的或好的特征，就去对人的本质或全部特征下结论，这是十分片面的。这类人太过自我、太过清高，常戴着有色眼镜看人，最终让自己处于紧张的人际关系之中。

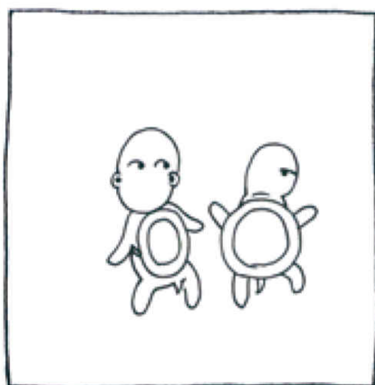
应对方法：在与同事发生矛盾或冲突时，要注意反省自己，如果认识到矛盾的产生与自己的成见有关，那么就应该主动向同事道歉，积极地与同事进行沟通。

在职场中，要想与同事“亲近”，我们就必须不让自己的忧郁型人格出现，尊重同事，顾及他人的感受。总之，要主动去调整与同事间的关系，这样不仅会让你周围的环境变得轻松愉快，也会让你身边的人感受到你的真诚，做起工作来也就得心应手了。

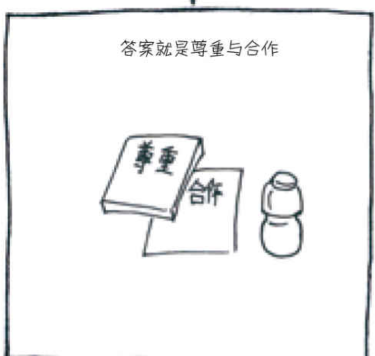

合作
注重合作


坦然对待功劳


少有成见




如何与同事“亲近”呢?
BEST


答案就是尊重与合作
尊重
合作

第四节　为什么“宅男宅女”容易是忧郁型人格者

喜欢长时间独自待在家里的人，被称为“宅男宅女”。由于缺乏与他人的交流与沟通，这一人群容易形成社交恐惧症，所以，“宅男宅女”90％都有不同程度的忧郁型人格。

如果“宅”是自己的工作和生活所表现的形式，这其实不算不健康，只不过，这样的独居生活过得久了，就需要我们警惕了，不要因为这种生活方式而成为忧郁型人格者，变得封闭，害怕与外界接触。

那么要如何解决“宅”的心理隐患呢？

1．与社会保持一定互动

选择“宅”生活的人，应当注意腾出一定的时间，与外界接触，会会朋友，出去买点东西，而不要总是从网上订购，无论如何，要与社会保持互动。还可以多做运动，有空外出旅游，再培养一些自己的兴趣爱好。

2．保持一定的生活习惯

长时间待在家里，容易导致生活节奏混乱，从而形成健康隐患。倘若你是一名年轻的“宅人”，由于身体的各项功能比较完善，可能短时间内不一定会发现自己的身体出现了什么毛病，可是久而久之，后果会逐渐表现出来。因此，即便可以完全自由地安排自己的生活，也要保持一定的生活习惯。另外，每天保持一定的室外活动，接触室外的新鲜空气。

“宅人”们需要注意避免的忧郁型人格的行为有以下几点。

1．日夜颠倒

由于没有上班或学习的时间限制，宅男宅女们经常日夜颠倒，或者想睡就睡，睡够就醒，没有形成固定的生物钟。生活习惯错乱，容易出现头晕、情绪波动大等特征。

建议：要求自己每天六点准时起床，如果不能做到。晚一点入睡，晚一点起床，也并非不可。但无论是几点钟起床，最好形成自己的生物钟，有自己的作息习惯，而不是乱成一团。

2．三餐不定

宅人们三餐不定，还经常以快餐食品、零食果腹。长此以往，肠胃容易受伤害，身体会出现营养不良、微量元素缺乏等症状，再加上快餐食品常含有防腐剂，长期食用可能导致胃胀、便秘、肠胃炎等消化系统疾病。

建议：饮食上，要多吃蔬菜水果，补充维生素、蛋白质，令自己有均衡的营养。另外，建议多吃胡萝卜和动物肝脏，有助于护眼。还可以多吃深色蔬菜，如紫色的花椰菜，这种蔬菜有助于清除氧自由基，而氧自由基是造成疲劳的原因之一，所以也有助于消除疲劳。

3．缺少运动

死守电脑的宅男宅女们缺少运动，长时间守在电脑前，长期保持姿势不变，容易引起肢体关节的不适，例如，颈椎、腰椎疼痛、手腕及手指酸胀。

建议：不要长时间保持同一种姿势，每过一小时要活动一下，做十分钟运动。如做肩、肘、手腕、手指等部分的绕环运动，正绕二十圈，反绕二十圈，一定要活动到手指的关节，因为手指若长时间按鼠标或键盘，也可能感到酸痛。

以上三点是“宅男宅女”最主要的表现，同时这三点也是造成此类人群成为忧郁型人格者的主要原因。宅男宅女们，从现在开始，走出屋子，走出忧郁，面对阳光吧！



测试：职场白领，你是忧郁型人格者吗？

随着生活节奏的加快、工作压力的增大、职场竞争的加剧，都市白领的忧郁问题日益严重。

白领一族在很多人看来是很成功的，他们领着令人羡慕的薪酬，开着令人眩目的名车，很多人都想过那样的生活。其实对于很多白领来说，其中的酸甜苦辣只有他们自己知道。

白领忧郁型人格的表现多种多样，除了精神压抑、情绪低落、爱生闷气、思虑过度、疑心过重、失眠、多梦、易怒、头昏、健忘等主要的表现外，还有厌食、恶心、呕吐、腹胀等消化吸收功能失调的症状，有忧郁型人格的青年白领女性神经内分泌系统紊乱，正常的生理周期也被打乱，月经不调、经期腹痛等妇科症状也不少见。睡眠障碍，脾气变化，记忆力、反应能力明显下降，敏感多疑是白领忧郁型人格的典型表现。

1．睡眠障碍：白领忧郁型人格最主要的一个表现就是以失眠、早醒为代表的一系列睡眠障碍表现。有的白领常常会比早上正式起床时间提前两到三个小时醒来，而再入睡会很困难。

2．脾气变化：白领忧郁型人格主要还体现在个体脾气秉性的变化上。以前温柔、体贴，脾气很好的人，可能会因为受忧郁情绪影响，变得暴躁易怒。而微笑型忧郁型人格者更会成为“双面人”，在工作中以微笑示人，在家中怒目以对。

3．记忆力、反应力明显下降：这种表现，既是精神亚健康的标志之一，也是白领忧郁型人格最为明显的特点。

4．敏感多疑：过度敏感，怀疑一切。

对于职场白领，如果出现上述表现则应高度警惕，及早判断自己是否为忧郁型人格，目前，有很多自己可以实施的针对忧郁型人格的测试方法。下面这个测试就是专门针对白领设计的，你可以从中很准确地判断自己是否为忧郁型人格者。

请在下列测试题选项中，根据你的情绪程度来打分。

没有——0分；轻度——1分；中度——2分；严重——3分。

序号	感 受	没有	轻度	中度	严重
1	你是否一直感到伤心或悲哀？	0	1	2	3
2	你是否感到前途渺茫？	0	1	2	3
3	你是否觉得自己没有价值或自以为是一个失败者?	0	1	2	3
4	你是否觉得力不从心或自叹比不上别人?	0	1	2	3
5	你是否对任何事都自责？	0	1	2	3
6	你是否在做决定时犹豫不决？	0	1	2	3
7	这段时间你是否一直处于愤怒和不满状态?	0	1	2	3
8	你对事业、家庭、爱好和朋友是否丧失了兴趣?	0	1	2	3
9	你是否感到一蹶不振，做事情毫无动力?	0	1	2	3
10	你是否感到食欲不振或情不自禁地暴饮暴食?	0	1	2	3
11	你是否以为自己已衰老或失去魅力？	0	1	2	3
12	你是否患有失眠症或整天感到体力不支，昏昏欲睡?	0	1	2	3
13	你是否丧失了对性的兴趣？	0	1	2	3
14	你是否经常担心自己的健康？	0	1	2	3
15	你是否认为生存没有价值或生不如死？	0	1	2	3

【评分标准】

0～4分：没有忧郁情绪；

5～10分：偶尔有忧郁情绪；

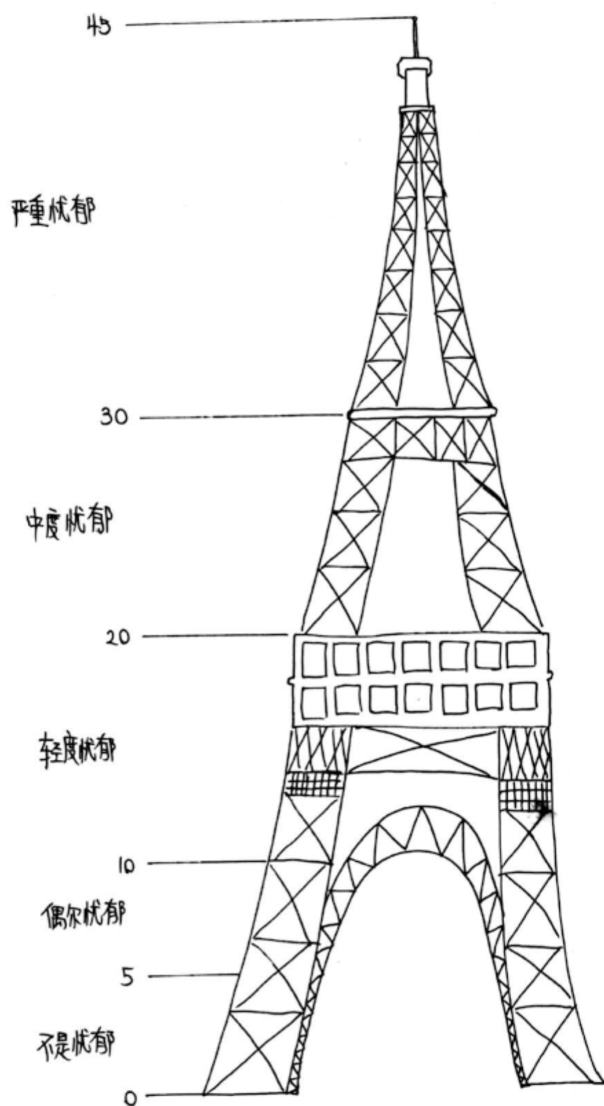
11～20分：有轻度忧郁，但不属于忧郁型人格；

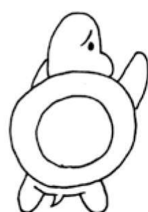
21～30分：有中度忧郁，属于忧郁型人格；

31～45分：有严重忧郁，属于忧郁型人格；

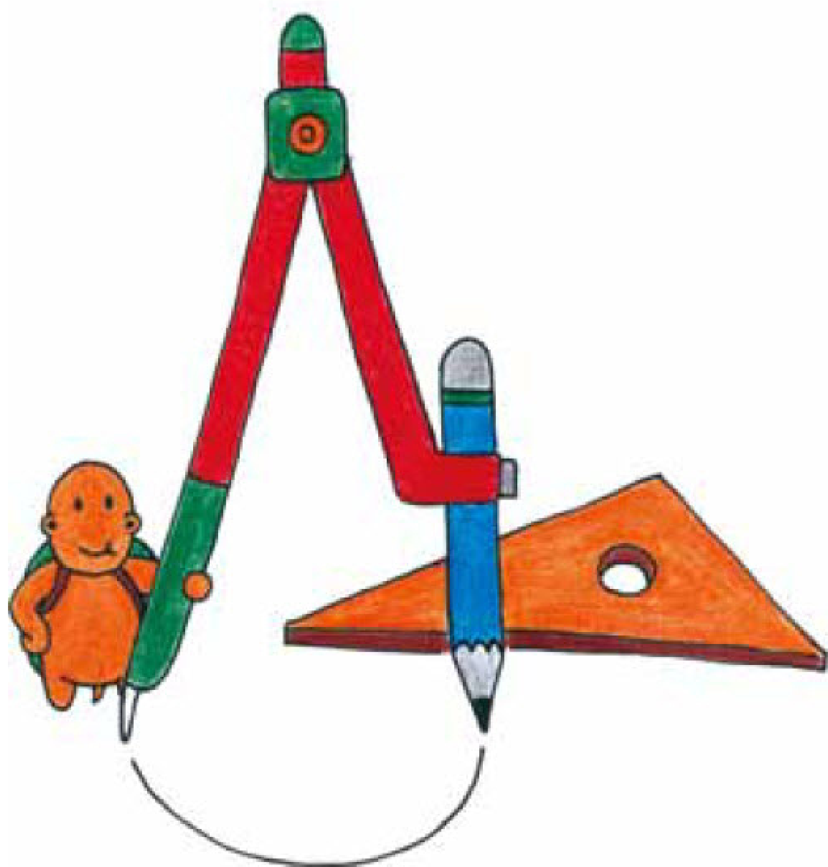
以上是白领一族中忧郁型人格者常见的表现，根据得分可以判断作为白领的自己是否为忧郁型人格者，从而了解自己的心理问题，及时治疗和缓解，幸福地生活下去。

很多职场白领，已经知道自己得了忧郁型人格，但是他们没有勇敢地面对，反而选择逃避，久而久之病情日趋严重，导致丧失工作能力，此时，治疗难度就大大增加了。


45
严重忧郁
30
中度忧郁
20
轻度忧郁
10
偶尔忧郁
5
不是忧郁
0



第六章　为什么别人都那么幸福？
——婚恋里的忧郁型人格表现



第一节　忧郁型人格者的感情世界是什么样的

忧郁型人格者爱的是自己对伴侣的感觉，这种感觉胜过爱伴侣这个人。

爱情、渴望爱、渴望被爱，是忧郁型人格者最重要的感情课题，他们可以从中发展出最美好，也是最危险的性情。忧郁型人格者与伴侣的关系很容易变得如临深渊、如履薄冰。紧张对立、意见不和、冲突四起，都让他们难过，无法忍耐，他们的心情沉重，害怕失去对方。他们不明白为什么自己苦心经营着一切，伴侣却觉得要窒息，只希望重获自由。忧郁型人格者对此手足无措、沮丧绝望，害怕时会运用恐吓威胁的手段，甚至不惜自杀。

忧郁型人格者在感情上永远在追求比亲密还要亲密的关系，所以，他们很难信任伴侣。若是伴侣认为两人需要一点儿距离，忧郁型人格者会认为对方不够爱他，或者自己不再爱对方了。

通常来说，忧郁型人格者的感情世界有以下几点表现。

1．像爱自己一样爱对方

忧郁型人格者有一点很迷人，他们有同理心，像爱自己一样深爱着对方，为对方而活，这是他们最美好的特质之一。他们以为完全地拥有对方才是爱的真谛，感同身受有时到了一种极端的程度，以至于你、我之间的距离果真消失了。他们对对方的思慕很纯真，如神话般向往对方。一般来说，有忧郁性格的人，通常拥有宽厚的爱人能力，可以付出、奉献，也能够与伴侣共渡难关；他们给予对方安全感，一心一意为对方考虑，无条件地支持对方。

严重忧郁的人所经营的感情被害怕遗弃所主宰，导致两人之间矛盾重重，充满抑郁。他们的行为模式大体如下。

他们试图依赖着伴侣活下去，完全按照伴侣的方式存活——这当然可能创造出最强的亲密感——于是，他们变成和伴侣一模一样的人，放弃自己原有的性格与好恶，不要过自己的生活。想的和伴侣一样，感受也一样，猜透对方的心意，“读懂对方的眼神”；他们知道伴侣喜欢什么，讨厌什么；他们晓得伴侣的看法，同意对方的意见——简而言之，他们活在对方的思想、观点、嗜好之中，分不出他们与对方有何区别。他们觉得做自己危险极了，同时产生被抛弃的恐惧。他们为对方而活，有意识地牺牲奉献、无私忘我。

“你去哪里，我也要到哪里”被绝对化了。从各方面来看，对伴侣而言，这样的生活模式也许相当不错，但是，在两性关系中，如果一方过于依赖另一个人，像个应声虫或仆役，时间久了伴侣也会感到厌烦。忧郁型人格者做事情习惯听凭伴侣的指挥，事实上他们自己就办得到，或者应该自己动手做。忧郁型人格者以为，自己需要对方帮忙的地方越多，就越能靠近对方。

2．我爱你，这与你无关

忧郁型人格者追求的是你中有我、我中有你，区分不出两人之间有何不同。一位忧郁型人格者说得好：“我再也弄不清楚自己该在什么地方停下来，让对方先开始。”他们最希望自己完全融入对方，或者“用爱吞噬对方”，只有这样他们才不会被人抛弃，或把对方甩掉。这样的情形会产生一个问题，他们既不愿发展自我，也不允许伴侣拥有自我。

在这种两性关系中经常会发现“我爱你，这与你无关”的模式，这正是避免被抛弃的伟大尝试：伴侣可以想做什么就做什么——靠自己，以及爱人的方式，他们爱的是自己对伴侣的感觉，胜过爱伴侣这个人。按照这种逻辑，他们不难追求到永恒的爱，以及永远不被抛弃的命运。

3．假如你不爱我了，那我也不想活了

两性关系中比较麻烦的是忧郁的爱情，这种爱情被过度的关心与照顾包装着，藏在其背后的却是从害怕被遗弃衍生出来的权力欲。如果没有达到忧郁型人格者的目的，他们就会施展更强硬的手段，以自杀要挟对方，让对方产生罪恶感。若出此下策仍旧达不到目的，他们会陷入极度的忧郁和绝望之中。

“假如你不爱我了，那我也不想活了”，说这些话是想加重伴侣的责任感，让对方为他们的生死负责。如果两人的纠葛太深，伴侣一时心软，感到内疚，看不清楚整个情况是什么样的，悲剧就要发生了，而且没有退路。伴侣只是因为害怕、同情和罪恶感，被迫留在他们身边，在平静的表面之下，伴侣恨他，巴不得他们死掉的想法却会日益膨胀。此外，生病也是一种勒索的手段，同样会产生类似的悲剧。

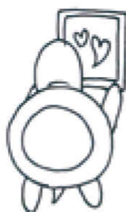
我们再一次看出来，忧郁型人格者的感情世界是这样的：爱得越深，越担心失去对方。与相爱、好感和亲密关系比起来，忧郁型人格者并不特别重视性，性只是被用来取悦伴侣；性生活若是美满，他们也能享受鱼水之欢，体贴入微。他们认为只要两情相悦，没有什么不可以。

每个人的性情、经验遭遇，以及社会处境都不一样，不要拿约定俗成的规范来要求伴侣。我们应该尽可能体谅别人，同时尊重他们的生活方式，否则我们会轻易地批评那些童年过得贫乏，难以培养成熟感情，并且因此受苦的人。

像爱自己一样爱对方



我爱你，但这与你无关



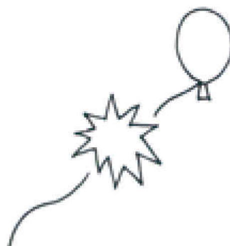
你是风儿我是沙，你不爱我我自杀……

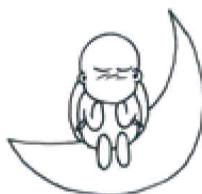


忧郁型人格者，对爱执着，却很



爱得越深，越担心失去对方





第二节　他（她）到底还爱不爱我？

每个人都希望与他人建立互信互谅的关系，爱人也被人爱，这是人之常情。当我们爱一个人的时候，希望能带给他幸福；与他同甘共苦，希望猜得出来他的心意；为他着想更甚于为自己，忘了自己的需要，沉浸在付出的快乐之中。

对于忧郁型人格者来说，伴侣关系中存在冲突是其行为表现之一。不管是男人还是女人，伴侣关系中的冲突跟忧郁密切相关，伴侣关系中的冲突会导致忧郁。

在婚姻和恋爱中不幸的女性是忧郁型人格者的可能性是婚姻幸福、爱情甜蜜的女性的25倍。相反，忧郁又会是婚姻和恋爱危机的起因。实际上，在50％的婚姻和恋爱冲突中，男女双方至少有一方是忧郁型人格者。

伴侣关系中的冲突会加剧你的绝望感，让你感到压抑却又无计可施。如果你的伴侣比较挑剔，这还会降低你的自尊感，在这种关系中你就会觉得越来越孤独，越来越易怒，你会觉得自己的感受无人关注，你甚至会觉得不安全。于是，在你的心里，常常会有这样的想法：“他（她）到底还爱不爱我？”

当你忧郁的时候，你会用最消极的方式看待你和伴侣之间的关系。你会一味地揣摩对方的心思：“我是不是不能吸引他（她）了？”，或者带着个人感情想问题：“他（她）这么晚回来，是不是在外面有别的人了？”而且，你会认为你的伴侣故意让你不愉快，你会因为一个很小的细节而责怪自己和对方。

忧郁除了影响你看待你与伴侣的方式之外，还会带来一种特殊的伴侣互动方式。有时候，当你觉得忧郁时，会不断向伴侣抱怨，往往

一遍一遍地重复负面的感情和想法。你往往不会和别人进行眼神交流，说话时会迟疑很久，还会长吁短叹。会退缩、绷着脸，并且拒绝和伴侣一同参加愉快的活动。当伴侣提出意见和建议时，你会拒绝采纳。会想方设法引导对方做出负面的反馈——“你觉得我现在不漂亮了，是不是？”或者，会陷入过度的确认中——“你还爱不爱我？”当你觉得忧郁时，会把伴侣的建议误解为批评，而关系出现问题或许就是这种批评的结果。

以上就是伴侣关系中的忧郁型人格者常见的行为表现，以下是其行为表现的特点。

1．依赖感

忧郁型人格会将伴侣看得很重要，如果缺了这个伴侣，他（她）就不可能存在，也不可能去爱。这就是一种依赖，也是忧郁型人格者最大的问题。这类人比其他人都依赖他的伴侣，也许这就是他表达爱的方式，另一方面或许是因为他渴望被爱——如同弗洛姆在他的书《爱的艺术》中说的：“我需要你，因为我爱你”，“我爱你，因为我需要你”。他需要一个人，他要去爱这个人，付出他的爱；他需要一个人，被这个人所爱，因为他无法满足自己的需要。

依赖一个人或被人依赖会给忧郁型人格者安全感，无论是需要一个厚实的肩膀，还是是作为别人避风的港湾。被人依靠，有人需要他，仿佛一纸保证书，保证他永远不会被抛弃。

忧郁型人格者喜欢的依赖，是承诺给予他安全感的那种，依赖越多就越害怕被遗弃，所以，他得紧紧地缠住对方，即使是短暂的分离也会让他难以承受。这会形成恶性循环，除非他勇于做自己，突破自己的心障。

2．零距离

假设有人强烈地需要另一个人，他就会竭尽所能地消除那个人与他之间的距离。两人中间的距离令他痛苦——另一个人却一心一意保持距离，以便保护自己；相反地，忧郁型人格的人尽可能地去靠近别人，并且留在别人身边。距离感对他而言更强烈，他害怕伴侣疏远、离开他，尽全力阻止这种事情发生。疏远和离开意味着：独自一人，被抛弃。他将坠落忧郁的谷底，悲观绝望。

3．制造亲密

害怕有所损失主导着忧郁型人格的个性，他害怕被孤立、分离、被抛弃、不被保护和寂寞。忧郁的人寻求最亲密的关系。亲近对忧郁型人格者而言是安全和受到保护。其他人认为距离代表安全与独立，而忧郁型人格者却视之为威胁和孤立无援。

忧郁型人格者会把别人都理想化，尤其是他喜欢和信任的人，不认为这些人对他有害，包容他们的缺点，对他们深信不疑。他不希望知道这些人做了什么不好或令人感到不安的事，因为这会破坏他对他们的信赖。因此，他不太能认识到人性的阴暗面。他的信任滴水不漏，他的爱没有条件，必须把所有的怀疑和批评咽下去，别人根本不会察觉。他回避冲突和意见分歧，因为这些可能会导致伴侣离开他，他努力“爱好和平”。他眼中的伴侣完美无缺，打着灯笼也找不到，因此，他往往被对方利用，因为他的天真历久不衰，像小孩一样无邪。像驼鸟一样，他把头埋藏于生命深渊的沙子里，虔诚地相信对方是一个大好人。

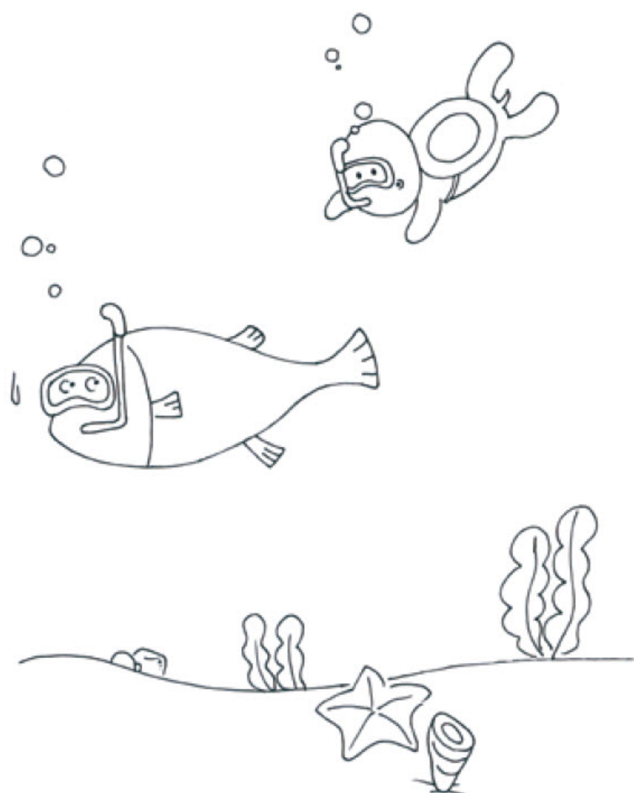
下面是关于婚恋中忧郁型人格者的行为模式的一个例子。

一位已婚的少妇说：“我先生现在经常和一个年轻女孩走在一起；我认识那个女孩，她挺迷人的，我先生一下子就被她勾上了。我坐在家里哭，但不能让他知道，如果我一味地责怪他，他一定会认为我小家子气，乱吃醋。我担心一旦到了他受不了的时候，他就会一脚

把我踢开。我先生说，男人嘛，假如我真的爱他，就得接受他偶尔逢场作戏。”

显然，她根本不确定自己是否“必须接纳”丈夫的逢场作戏。当她并没有享有和丈夫一样的自由时，会不会失望呢？她也不确定。自己有没有必要睁一只眼闭一只眼，犹豫是否要一反常态起来反抗。因为自卑感作祟，她往往高估了每一位情敌的实力。她没有说出心中的想法，也不知道自己忍耐的限度，所以她没有以牙还牙，采取让丈夫也打翻醋坛子的战略；因为她的先生有十足的把握，她死也不肯失去他。她强迫自己宽宏大量，认为自己必须曲意承欢；于是丈夫就利用了她的弱势。

当她察觉到丈夫渐行渐远的时候，她相信唯有更体谅才能留得住他。有一天她终于明白，这样只会让丈夫更加瞧不起她，于是她慌乱得六神无主。她一直不愿意正视丈夫不在乎的事实。这样的事例在今天更为常见，在口号与主张甚嚣尘上的社会里，很多人不确定是要选择自由的两性关系还是相依相属，对伴侣忠实还是恣意享受性开放。以至于忧郁的人因为害怕自己不够“前卫”，没有掌握“时代趋势”，苛刻地勉强自己做他们根本不愿意做的事情。



第三节　为什么不愿赞赏自己的伴侣

忧郁型人格者不愿回报伴侣，并且有充分的理由。“我为什么要赞赏他（她）？他又没赞赏过我！”这种理由也许是对的，但必须有人先走出一步。别忘了，你和伴侣彼此不赞赏对方已经很长时间了。

等你的伴侣做出改变再采取有益的行动，这不是成功的策略。若要和伴侣幸福地生活下去，从忧郁型人格中走出来，你得学会赞赏对方。

对忧郁型人格者来说，伴侣关系中的赞赏越快越好。当你的伴侣做了你想让他或她做的事，你可以通过赞赏让他或她了解你的所需。你需要从“发现伴侣的好”这种想法开始，任何时候只要你的伴侣表现出积极的行为，就尽快采取行动，赞赏对方。以下是适合忧郁型人格者的赞赏方法。

1．分析行为要具体

不要说“你真好”。这样说很难让你的伴侣知道自己是因为哪些行为受到称赞。要具体点：“我真感谢你做了饭”，“你能抽时间跟我讨论工作，我真的觉得很好”。这样做，你就教会了伴侣怎样做才能起作用。具体地说明对方该怎样做，这样你的伴侣就会知道以后怎样才能让你高兴。

2．问伴侣你做的哪些事有价值

如果你想改善双方的关系，就让伴侣告诉你他或她需要什么。别想当然地以为你知道他或她需要什么。如果你早就知道，你早就已经做了所有他或她想让你做的事。重申一下，一定要让你的伴侣讲得具体点，告诉他或她：“你想让我做得更好，你能不能说具体点，比如说，我要做什么你才会高兴呢？”

3．不要在现阶段争吵

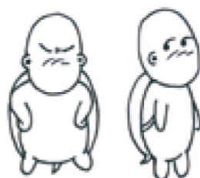
当你与伴侣发生争执时，先把你的自我辩护放在一边。对于对方的争辩你也别顶嘴，说什么“但我已经做了那些事情了呀”。即使你已经做了“那些事”，也需要你的伴侣能具体说明那些事是什么事，只有你们双方都能对上号，才会有助于解决问题。

4．记得伴侣上周说过或做过的任何让你觉得高兴的事

对忧郁型人格者来说，这是进行积极肯定的一个好机会。列举一些你的伴侣每天做的有益的事情，贴在冰箱上，而且每天都看一下。要确保你把即便很细小的事都列了出来，你会因为经常注意到这些小事情而树立起很多良好意愿。实际上，非常细小积极的事有很大的作用。你注意到了这些事并且一清二楚地给了对方一个信息，表明你很关注所有积极有益的事。这会使伴侣觉得自己被人欣赏。

在伴侣关系中，能倾听对方的感受并对其进行赞赏，会让忧郁型人格者的行为模式得到改善，让你与对方的关系越来越融洽。

在生活中记得要时常称赞你的伴侣



“真感谢你做了这顿饭”



“你能和我讨论我的工作，让我感觉真好”



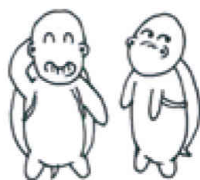
“你能听我吹回号我很受用”



“你能主动打扫房间真是太好了”



有这样具体的称赞伴侣才会高兴



第四节　如何搭建紧密的伴侣关系

你和伴侣之间之所以出现困难，有很多原因。关键是要认识到如果你和他（她）的关系恶化，你的忧郁便会加剧。现在，你就可以采取行动了。

对于忧郁型人格者来说，和伴侣的关系不再亲密，是因为他们的交流方式令人痛苦。在伴侣关系中，若能做到如下几点，情况或许会有所转变。

◇ 请你的伴侣和你一起分析他（她）的感受："我知道目前你处境很难，告诉我你对这些事情的感受。"

◇ 强调：对伴侣的各种情绪加以识别并进行标注。"听起来你好像觉得自己很悲惨，对自己感觉很差。"

◇ 证实：从伴侣与你分享的观点和感受中找出一些事实。"如果你为这个责备自己，我能理解你为何觉得伤心绝望"。当我们证实某件事的时候，就表明我们认为别人的感觉是合情合理的。

◇ 控询：探求更多有关感觉、想法和需求的信息。比如：不要只是简单地说"我理解"。对伴侣的感觉要表现出一些好奇，"听起来你好像有时觉得伤心、沮丧，你还觉得怎样？"

◇ 询问你在此问题中所起的作用：当你与伴侣出现矛盾时，不要认为只有一方是问题产生的根源。

◇ 询问方向：弄清楚你在问题中所起的作用之后，很自然地要进展到下一步。问问你自己或你的伴侣该怎么做才能让事情变得更好。

你有没有说过这样的话："你从未为我做过任何事"？这是一种极

端的想法，你把一个实例扩展到所有的事情上，因此，你的伴侣会觉得无论他（她）做什么事情，你都看不见。

看看下面几点，它们会给你一些提示——什么能做、什么不能做。你可以和你的伴侣一起来练习这些行为方式。

1．让困难变成你们双方都能解决的问题。“我觉得我们之间存在些问题，我们之间的关系好像很紧张。我们能否一起努力，使情况好起来？”

2．坚持一个话题。你应该紧紧围绕一个具体的问题进行交谈，如“我们看看是否能将家务活分一下工”，而不是把一切问题都提出来。

3．关注当前。在说到双方关系时，别把痛苦的历史都翻出来，要关注此刻此地。“我想知道我们是否可以花一点儿时间来谈一谈。这对我来说很重要，因为我很在意你的想法。”

4．承担责任。让你的伴侣明白这并不是责备，而是让双方交流得更好，承担起自己的责任。“我知道我们总是争吵，我也知道我有一部分责任，有时候我很敏感，我们是不是应该一起努力找出更好的交流方式呢？”

5．邀请伴侣一起解决问题。要让你们俩一起解决问题。“如果我们能一起努力，找到对双方都有益的方法，那就太好了！”

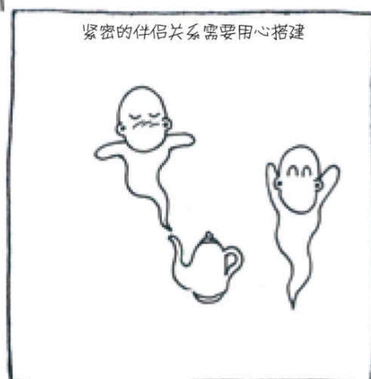
6．找到共同点。别急着把注意力放在你们的分歧上，要先找到共同基础。“我很高兴听到你我都认为事情会越来越好，我们会更加有益于对方。这正是我们共同努力的好的开始。”

按照上述改变行为和思考问题的方式，最终会改变自己的精神状态。你没有必要追溯你与他（她）以前美好的回忆，挖掘每一次伤痛、每一个问题，你可以现在就着手改善与伴侣的关系。

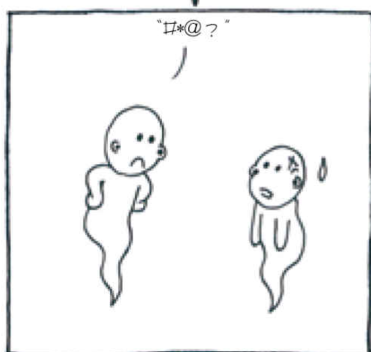
想象你的左手握着绳子的一端，右手握着绳子的另一端。双手用尽全力去拉，最后却意识到你是在和自己搏斗——并在此过程中打败自己。

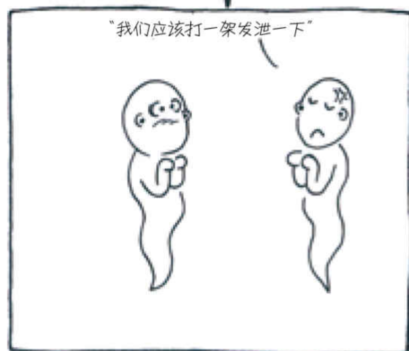
在与伴侣相处的整个过程中，你一直在挣扎、在反抗、企图控制你的伴侣。你在绳子的一端拉扯，对方在另一端拉扯。然后有一天，你们的紧密关系之桥搭建好了，你们双方都放下了绳子，走到了一起。你放弃了争执，是因为要去关注更重要的事。


“我们得努力让下班后的关系好起来！


紧密的伴侣关系需要用心搭建


“我们应该对家务进行分工”


“#*@？”


“我们应该打一架发泄一下”


打架不是好的沟通方式

第二部分　忧郁症，我不怕

对付忧郁症的办法就是按照圣严法师所说的：面对它、接受它、处理它、放下它。就是这么简单。

第七章　“我好烦”，如何拥有快乐心态



第一节　到底是什么让我们如此烦恼

“野草不种年年有，烦恼无根日日生”，生活就是这样。有多少人认为自己的生活坎坷，希望自己是一个独立的个体，没有朋友，没有亲人，没有一切，独自一个人安安静静地生活在小岛上，不与任何人发生任何故事，也不用因为生活的复杂而失落。但是，若真是这样，你就能保证没有烦恼了吗？

对于忧郁型人格者来说，你在哪里，烦恼就在哪里。那么，我们到底为什么烦恼呢？无非是在人际交往、工作、生活中可能发生的小错误，如女朋友不理你了、受到上司批评了等。这些小事整日左右着我们的情绪，使我们闷闷不乐，无法集中精神全力以赴地投入到生活和工作当中，这就是烦恼产生的原因。

烦恼多了，忧郁就来了。而忧郁型人格者本来就是一个时常烦恼的人，他们常常把“我好烦”挂在嘴边。

这时，我们需要为自己修条路，通向光明、通向快乐的大路。只要把目光转移一下，躲开那些所谓的烦恼，快乐自然随身而来。然而，忧郁型人格者却无法丢开这些烦恼，让自己快乐地生活。那么，究竟是为什么非要纠缠这些事情，让自己如此烦恼和忧郁呢？

一是完美主义倾向。过度追求完美的人，往往要求自己做的每一件事、说的每一句话都十全十美。从另一个角度而言就是有很强的占有欲、控制欲，这些强迫倾向，就是一种不健康的心态。

二是自卑倾向。有些人特别害怕去社交场合，因为担心自己做不好，担心自己会让别人尴尬。这和一个人过分在意个人的容貌、口才、表现、自我成就、给别人留下的印象等有关，不过主要都是集中在与他人交往过程中的互动关系上，害怕别人不喜欢自己，会对自己

做一些消极的评价。

三是过度关心自己。非常在意自己身体的完全健康与舒适感，当发现自己身体有任何的不适症状时，便会非常紧张，并马上采取各种医疗措施。

其实，归根到底，人之所以会忧郁和烦恼，是因为在潜意识中我们都渴望过一种自由自在、无忧无虑的生活，我们在面对可能发生的消极事件或克服此事件产生的后果时缺乏信心，潜在的不自信使我们的思想、行为、情绪变得紊乱。

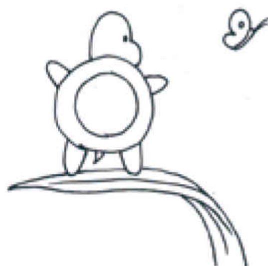
面对忧郁和烦恼的基本原则有三：一是弄清事实；二是分析事实；三是做出决定。因此，要减少忧郁与烦恼，首先要清楚地知道事实。我们烦恼什么，为什么会烦恼？要对这些做直截了当的探索，越具体越好，最好拿出纸笔来，清楚地写下来，这样问题才会明朗，仅用头脑想是不够的。

接下来就是对烦恼表现出理解的态度。如果可怕的事情真的发生了，或是最坏的结果发生了，就问问自己：是否真的有那么可怕？别人是不是也有过类似的遭遇？他们是不是完蛋了？如果真的发生了，我以后就无法活下去了吗？

只有面对可能发生的最坏后果，我们才能从容地面对现在。正如谚语所说的："杀人不过头点地，砍头不过碗大的疤，20年后又是一条好汉。"连死都不怕了，还烦恼什么呢？烦恼没有了，忧郁也就什么都不是了。

星云大师曾说过一句话："看得破的人，处处都是生机。看不破的人，处处都是烦恼。"这才是一个真正的聪明人做人的智慧，也是走出忧郁所必需的心态。

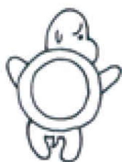
究竟是什么让我们如此烦恼?



一是完美主义倾向



二是自卑倾向



三是过度关心自己

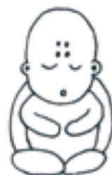


for myself

归根到底是潜在的不自信



所以，走出烦恼需要我们看得破



第二节　如何忘记生活中的不如意

生活中经常听到有人在说“郁闷”、“烦躁”、“别理我，烦着呢”等话语，这些话语已经成为现代人的口头禅。实际上这些词都是忧郁情绪的代名词。当今社会几乎每个人都在超负荷运转，很容易产生不同程度的忧郁情绪。

2009年10月31日，著名歌手陈琳用跳楼的方式结束了自己的生命。据知情人透露，陈琳之所以选择跳楼轻生，很可能是她的忧郁型人格，再加上后来受到刺激所致。深深惋惜之余，忧郁再一次在世人面前敲响警钟。忧郁，在西方被称为“蓝色隐忧”，它是人类健康的第二大杀手，不容忽视。

如果你总是开心不起来，对什么都提不起兴趣，不想出门，不想说话，连平常最喜欢的事都懒得做，并伴有心慌、胸闷、头痛和背痛、睡不着觉、吃不下饭、整日感到很疲乏、脑子反应迟钝、常常忘事等症状，这时就产生了忧郁情绪，需要及时调整自己的心态，而如果再严重甚至就需要去找心理医生诊断了。

在快乐的人生中，人其实是可以有一点忧郁的。比如：为一朵花的凋残而伤情，夜晚凭栏空对着月亮而怅然若失，或者突然想起远方的家人……这时候，忧郁是淡淡的，在忧郁中若有所思，然后又慢慢地回到现实中，这该是人生的一种享受。

可是，如果人太忧郁，总是有剪不断，理还乱，乱麻似的忧郁，那就另当别论了。

你还在为不能升职而心烦吗？你还在为生活中的琐事而发愁吗？你还在为不能处理好与同事之间的关系而焦虑吗？事实上，对于现实生活中许许多多的烦心事，你都是可以选择忘记的。只要你想生活得

更加愉快，只要你想顺利地实现目标，就必须学会积极地将这些不好的事情遗忘。遗忘对自己造成心理干扰的所有事情，将主要精力集中到当下，着手去处理眼前的事情，这样忧郁自然就没有了。

那么，在工作和生活中我们要如何忘记这些不如意呢？

1．遗忘不好的自己

在长期的工作中，人总会有一个相对最不好的阶段。也许你迷惘过、彷徨过，甚至堕落过，但是不管以前的自己是怎样的，在你决定重新开始的一刻，就应该将过去不好的自己忘掉，做一个全新的自己。学会遗忘不好的自己，是需要极大的勇气的，需要你下定决心看淡过去，只要你有决心，努力不懈，终究是可以做到的。

2．遗忘名利和怨恨

要知道，名和利只是过眼云烟。在生活中，不要为了争名夺利而让自己背负上沉重的心理压力。如果你能遗忘名利，你就会过得更加潇洒。得到了，切莫沾沾自喜，失去了，也别自怨自艾。顺其自然，不把得失放在心上，压力就对你无可奈何了。

同样，如果你对别人产生怨恨，也要知道怨恨的种子会在心中发芽，报复别人的同时也是在惩罚自己。任何你认为妥善的报复方法，都不会让你的内心获得平静。如果你能忘掉怨恨，就会心平气和，宽容处事，仁善待人。

3．遗忘悲伤和病痛

在生活中，亲人遇到天灾人祸或死亡，常会使人沉浸在悲痛之中不能自拔，时间一长就会损害人的身心健康，变得忧郁。在这个时候，你就要想开一些，你要保留对亲人的爱，更要使自己从悲痛中尽快解脱。唯有你健康幸福，亲人们才能心安。

同样，在生活中，你也许会生病，如果你被其所困，整天想着自己身上的病，甚至担心来日不多，就会使你的病情加重，因为精神专注于病，会使免疫力下降。得了病，应该泰然处之，在积极治疗的同时，还应从精神上战胜疾病，生活中有太多通过坚强乐观的态度战胜病魔的例子。

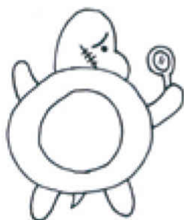
在工作和生活中，虽然需要遗忘的东西有很多，但不要误以为需要遗忘的东西都是应该逃避的，都是我们不想拥有的。其实，有的时候也有必要去遗忘一些美好的东西。因为曾经的幸福美好不能保值和增值，长期沉浸在曾经的幸福里，并流连于其中，就有可能消磨自己的斗志，有可能使自己自满。这种特别的阻力也是压力，只不过是换了一种形式而已。所以，忘掉它吧，一心一意为今天的幸福而努力奋斗。

春去秋来，花开花落，而生命只有一次，所以不管冷也好，暖也好，活着就好。好好地活着，遗忘烦恼，远离忧郁，做一个开心而快乐的人，把忧郁当做快乐的舞伴，这才是一种值得拥有的生活。

如何忘掉生活中的不如意？



首先，遗忘不好的自己



其次，遗忘名利和怨恨



第三，遗忘悲伤和病痛



生命只有一次



不管冷暖，远离忧郁，活着就好



第三节　教你如何用SPA来消除烦恼

SPA是一种非常神奇的消除烦恼的妙方。在现代社会，它不仅是一种美容方式，也可以治疗人在生理和心理方面的疾病。在生理上它可以消炎、抑菌、疏通血脉、消除疲劳；心理上它可缓解人的精神压力、消除烦恼、驱赶忧郁等。

SPA主要是指人们利用天然的水资源，并结合沐浴、按摩和香薰促进人体的新陈代谢，利用疗效音乐、天然的花草熏香、美妙的自然景观、健康的饮食、轻微的按摩呵护，以及人内心的放松来分别满足人的听觉、嗅觉、视觉、味觉、触觉与冥想六种愉悦的基本需求，给人一种身心畅快的享受。SPA除了基本的皮肤洁净与身体按摩外，更强调人与周围环境的互动与契合。它主要涵盖四大精神：营养、身体的运动、心灵的释放、全身的保养与调理。

在现代社会，尤其是对白领女性而言，SPA不仅是一种时尚的美容方式，更是一种消除烦恼、驱除忧郁、缓解压力的妙方。

有人将SPA称为一座补充能源的“身心美容充电站”。随着时代的不断发展，人们赋予了SPA更新的方式和更丰富的内涵。现代SPA主要融合了古老按摩传统与现代科技的水疗法，已经成为现代都市人回归自然、消除烦恼与忧郁、休闲、美容的时尚健康生活理念，配合着五感疗法，无论是舒缓按摩、美容还是温泉水疗，但凡消除烦恼、舒缓身心的有益活动，都可以称为SPA。

现在SPA的方式是多种多样的，职场人士完全可以在家中享受。下面为你介绍几种可以消除烦恼和驱赶忧郁的家庭式SPA。

1．中草药浴盐SPA

魔力功效：主要能除菌、消炎、缓解压力，消除烦恼与忧郁，增

加足部的精气。如果你是户外工作者，如摄影记者、市场调研人员或销售人员，需要长时间在外站立奔走，容易因体力透支而感到心烦气躁，而中草药浴盐SPA可以通过补充人体脚部的精气使人充满精神，达到舒缓忧郁的效果。

配兑方式：适量的当归，可以活血通络，解除体内的郁气；肉桂，可以温肾助阳，消除人体腰部的疲劳；藏红花，有止痛效果，是极好的足疗原料，可以补充足部精气，达到消除烦恼与忧郁的作用。

配好这些中草药后，将双脚浸泡其中约半个小时。同时，双脚要互相摩擦，或者可以用五指穿插在脚趾中间，并用力向外拉伸脚趾，这可以起到非常好的舒缓效果。

2．温泉浴盐SPA

魔力功效：主要能够解除腰颈的酸乏，它可以通过活络人的筋骨，加快人体的血液循环，能够极好地解决亚健康带来的生理或心理问题。

温泉浴盐中主要含有镁盐、钙铁盐、锌盐等多种矿物质成分，如果你睡眠不好，容易疲劳，经常感到心烦气躁、忧郁、精神紧张等，温泉浴盐便可以帮你缓解这些问题。

配兑方式：根据水量将温泉浴盐放入洗澡水中溶解，并且边放边搅动。可以将水温调到38～40℃，因为人体最喜欢这个温度。在这个温度下，也可以使浴盐的功效发挥到极致。

在泡浴之前，先用淋浴将身体洗干净，这样，就可以帮助你的身体更好地适应水温。泡浴时间一般以20～30分钟为宜。不浸浴时，你可以将手扶在浴缸边上，腰背慢慢地向后仰，反复收腹和鼓腹，这可以帮助你有效地解除腰痛肩酸之苦。呼吸时，你的每个毛孔都好像在呼吸，可以有效地消除内心的烦躁，舒缓心理忧郁等不良情绪。

温泉本身的矿物质也会透过表皮渗入皮肤内，能够起到很好的美肤作用，特别适合现代都市人。

3．精油型浴盐SPA

魔力功效：主要能够有效地缓解精神忧郁。精油中的“油”，其实并非真正的油脂，它是一种植物的荷尔蒙，它能从人体的神经着手，改善人的心理、情绪，以及心灵，侧重于人体的内在调节。添加了精油的浴盐很适合那些因为经常加班、熬夜而精神紧张的都市白领们。它犹如一位心灵魔术师，在你烦躁、忧郁不安的时候，唤回你对未来的美好希望，以及对幸福生活的向往。每天下班后，你可以用精油型浴盐泡个澡，营造一种安静美妙的睡眠氛围。

配兑方式：可以使用天竺葵精油，因为它能够缓解人在心理上的烦躁，抚平忧郁；还可以利用洋甘菊浴盐或玫瑰浴盐等，它们都可以帮助你舒缓紧张的神经，安抚烦躁不安的情绪；迷迭香浴盐对增强人的记忆力、缓解紧张的大脑神经有很好的功效，在洗澡的时候也可以用它。

在家中，如果你没有办法泡澡，你可以将这些精油倒在已经打湿的浴巾上，在已淋湿的身上来回搓拭，浴盐中的精油便可以随着热水散发到空气中，让房间里弥漫着湿润舒适的味道。

以上几种简单的家庭SPA水疗方法，任何人都可以尝试。但在做SPA水疗时还要注意几点：如果你有严重的心脏病或者癫痫，不可以做水疗；高血压病患者做水疗时，水温必须要低一些；低血压患者久泡后，起身时应该特别注意安全；身上有疤痕者、月经期或者怀孕的女性，最好都要避免做水疗。

中草药浴盐 SPA



温泉浴盐 SPA



精油型浴盐 SPA



SPA 是一种非常神奇的消除烦恼的妙方



当用 SPA 过后美美地睡一觉



你会发现生活实在太美好了



第四节　如何才能重新找到生活的意义

很多现代人，在工作初期都有着理想和目标。虽然未来的道路很漫长，但是有明确的方向，也有十足的工作动力。但随着时间的流逝，当自己梦寐以求的东西陆续到手的时候，就会突然感觉前面的道路变得迷茫了，一下子就不知道自己今后的工作和生活的目标是什么了。

于是，他们只是机械地上班、下班、回家，把自己搞得身心疲惫，最终陷入忧郁之中，不明白自己做这一切究意是为了什么，自己到底是为何而活，甚至觉得自己的生命已经没有意义了。

如何才能重新找到生活的意义呢？针对这样的忧郁心理，著名的医学博士弗兰克尔开创了意义治疗法。意义治疗法是一种引导忧郁型人格者寻找和发现生命的意义，帮助消极的人树立明确的生活目标，并最终让他们以积极向上的态度来面对和驾驭生活的心理治疗方法。这种方法可以让人们懂得“为何而活”，然后发现“生活的意义”。

尽管弗兰克尔没有告诉我们具体用什么样的方法来发现生命的意义之所在，但对什么是意义，以及怎样找到它们给出了一些指导。他认为活得有意义是人生活的基本动力，并有以下四个特征。

一是对自己认为有意义的目标的努力。

二是它是可能完成的，并且是可行的目标或行动。

三是一个以自我为中心的人为他人付出的越多，他可以获得的就越多。

四是意义感在人的一生中能够改变或改进。

在生活中的每一天，每个人都有机会了解到不同人的人生意义。

比如：一个公务员可能投身于救助和照看流浪狗的行动中去，他的人生意义就是把这个世界变得更美好；一个商人可能有着十几亿身家，但他内心里却一直藏着一个艺术梦，那么这个艺术梦就是他的人生意义。

每个人都在用自己的方式，寻找着属于自己的人生意义。找到人生的意义是人生中的一项巨大挑战，同时也是最大的满足。寻找生活的意义主要包括以下几个方面。

1．如何看待自己的工作？

你在从事什么样的工作？做到了什么职位？对于自己正在从事的这份工作，又是如何看待的？对一些人来说，他们可能已经对自己的工作失去了兴趣和新鲜感，出现厌倦和烦恼。

其实，从事什么工作并不重要，重要的是如何从事这项工作，对工作抱着什么态度。只有怀着积极的、有创造性的、有责任感的态度去工作，工作才有意义。而对于现代的很多人来说，工作已经成了打发时间的手段。若以这样的态度对待工作，你的工作将永远没有意义，当你面对工作时，你也永远只会感到烦恼和忧郁。

2．如何看待爱情？

爱情有三个层次：生理的、心理的、精神的，这三个层次分别对应着性、情和爱。

如果你的爱情只是在最低层——性，那么你的爱情本身就没有任何意义，你也不会从爱情中找到快乐，留给你的只能是烦恼，烦到深处，忧郁便会产生。所以，爱情中最重要的就是爱，有了爱，才有情，你的爱情才有意义，你也会从中体会到甜蜜。

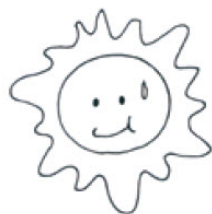
3．如何看待生活？

从生活的酸甜苦辣中，人们可以得到一个机会去实现最大的意义与最高的价值——态度的价值。生活可以使人远离冷漠与无聊，使人变得更为积极，从而成长与成熟。

从某种意义上来说，当你发现一种生活的意义后，生活就不会再有烦恼。

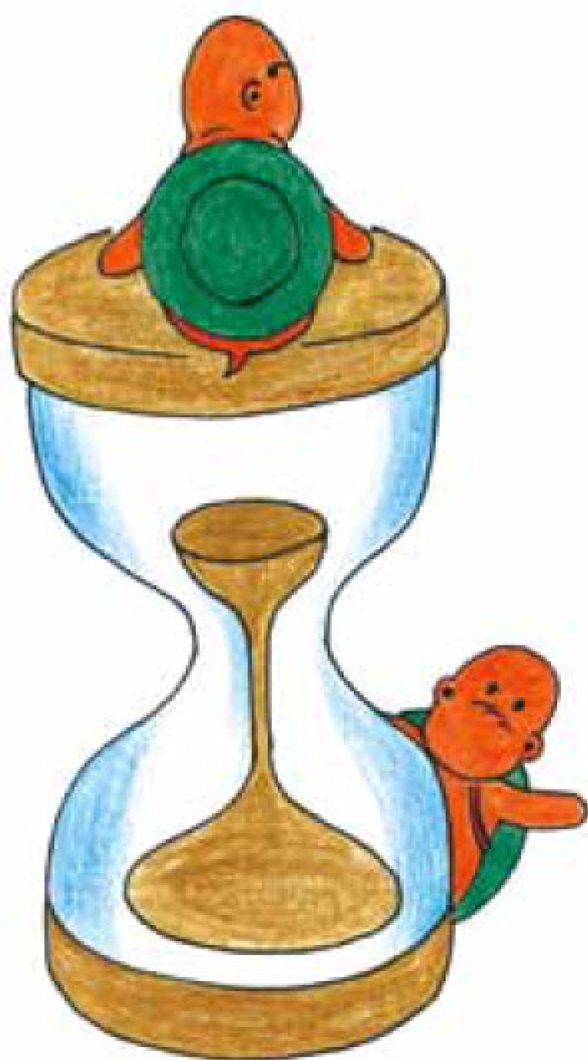
最后，需要注意的是，我们不应该总去追问生命的意义是什么，而应当担负起生命中的任务所赋予的责任，在完成这一使命的过程中，生命的意义将逐渐地呈现。

如果一个人只以快乐和幸福为目标，反而常常会找不到快乐和幸福，这也是忧郁型人格常见的思维，而当放弃一个狭隘的目标，全身心投入生活时，快乐和幸福反而来了。





第八章　“我为什么天天无精打采”，如何让自己精神起来



第一节　教你怎样失声地哭，开心地笑

人在悲伤的时候会哭，会笑，在高兴的时候也会哭，会笑，比如喜极而泣；很多时候，人们用哭和笑来表达一种内心的情感，同时，这种哭和笑也起着宣泄情绪的作用。

我们常常劝悲伤至极的人说：“哭出来吧，哭出来就会好一些。”如果对方真的哭出来，那么悲伤的情绪就得到了宣泄，积聚在内心中的悲伤就会减少，人就会感到轻松很多。

发泄是缓解忧郁情绪、释放压力非常有效的手段，还是防治各种内科疾病，尤其是心血管病和肿瘤的良药。善于发泄的人，一定不是忧郁型人格者，而是一个心理趋于健康的人。

墨西哥《宇宙报》刊登文章说：沮丧、悲伤、精神、肉体的疼痛、高兴、紧张、焦虑和忧郁等情绪都是可以通过眼泪来宣泄的感觉。如果适时哭泣，将会减缓这些情绪，而如果强忍着眼泪，则可能对身体和精神造成伤害。

美国圣保罗大学的心理研究发现，流眼泪可以缓解人的忧郁感。他们通过对眼泪进行化学分析，发现泪水中含有两种重要的化学物质，即脑啡呔复合物及催乳素，且仅存在于受情绪影响而流出的眼泪中。在受洋葱等刺激而流出的眼泪中则测不出来。因此，眼泪可以把体内积蓄的导致忧郁的化学物质清除掉，从而减轻心理压力。

当遇到悲伤的事情时，如果能放声痛哭一场后，心里往往会好受许多，这是因为由悲伤引起的毒素，通过眼泪已得到了排泄。

说到哭，在人们的印象中，女人最长于此道，甚至达到了信手拈来的地步。事实上，女人哭不是一种软弱，而是一种自我保护。相反，强装笑脸反而无益于身心健康。心理专家研究发现，在人悲伤时

掉出的眼泪中，蛋白质含量很高。这种蛋白质是由于精神忧郁而产生的有害物质，这种物质积聚于体内，对人体健康不利。

所以，女人的寿命普遍比男人长的原因，除了职业、生理、激素、心理等方面的优势之外，善于哭，也是一个重要因素。通常在哭泣后，情绪在强度上会降低40%；反之，若不能利用眼泪把情绪压力消除掉，则会影响身体健康。因此，专家认为，强忍眼泪等于“自杀”。不管女人的哭是出于什么原因，都能起到一个非常重要的作用，即排解不良情绪，减轻忧郁。

虽然哭有助于减轻忧郁，但时间上不宜超过15分钟。忧郁的心情得到宣泄，缓解后就不能再哭，否则对身体有害无益。因为人的胃肠机能对情绪极为敏感，忧愁悲伤或哭泣时间过长，胃的运动会减慢、胃液分泌减少、酸度下降，会影响食欲，甚至引起各种胃部疾病。

哭是一种情绪的发泄，笑同样也是。

笑的积极意义体现在许多方面。笑可以宣泄心理冲突，让你从一些日常的忧郁中解脱出来。笑可以清除神经紧张，使肌肉放松，有助于驱散忧郁，消耗多余的精力，减轻各种精神压力。

开怀大笑是消除疲劳的最好方法，也是一种愉快的发泄方法。不要一天到晚都让自己处于严肃之中，在工作之余不妨幽默一下，开个小玩笑，在笑声中放松心情。笑是一种精神治疗方法，笑能减轻疲劳和紧张，还能提高人体免疫力。笑不仅能使膈肌、胸腔、腹部，以及肺脏、肝脏得到锻炼，有利于清除呼吸道异物，还能使面部、臀部、脚部的肌肉得到放松，从而解除烦恼、忧郁的心理状态。

哭和笑都是有效的发泄负面情绪、保持健康心理的好方法。但是现在很多人都在有意地压抑、刻意地伪装，不让这些自然情感真实地流露出来，这样的做法实际上是非常有害的。所以，我们应该在平时有意识地找个借口失声地哭、开心地笑，这样我们的身心才会真正远

离忧郁。



第二节　为什么运动能消除忧郁

忧郁是一种综合性的情绪障碍。既然是综合性的，那么它的特征也是多方面的，比如：看任何问题总是从消极的、悲观的角度着眼；遇事总爱往坏处想，容易丧失信心；不愿与他人交往、交流，离群索居，少言寡语，且心胸狭窄；对待事物总是过分认真，思维迟钝；缺乏灵活性；会为一些小事忧愁与苦闷，所以经常愁眉不展，长吁短叹，情绪低落，有时还会出现早醒、失眠、便秘等生理反应。

很显然，这么多显著的特征如果单从任何一个方面治疗，都是收效甚微的。说到底，忧郁还是心态问题，也就是由心态的不平衡导致的问题，所以，从心态入手才能切中要害。但是心态的改变和培养不是一朝一夕的事情，而且深陷忧郁的人在心态方面的问题很严重、很深刻，从心态方面入手遭遇的抵抗也会很强烈。

当然，偶尔有一些忧郁可以等待自愈，但是对于病态的忧郁千万不能大意，要马上着手治疗。有一个方法是我们最容易做到，也是最为有效的，那就是运动。运动的确能使人产生情绪亢奋的感觉，有助于改善人的心理状态，消除忧郁情绪。

需要注意的是这里所说的运动必须是真正的运动。所谓真正的运动，是指提高心跳速度并且流汗超过30分钟的运动。此外，研究人员在对忧郁型人格者进行观察后，发现若他们每星期的运动时间不足80分钟，对于改善忧郁并无帮助。但如果每星期运动3小时，则对改善忧郁有很大的帮助。因此，每天运动30分钟，每星期运动6天即可改善忧郁。

运动对消除忧郁的作用体现在以下几个方面。

1．运动能提高人的唤醒水平，有悦体效应

唤醒水平就是人的身心兴奋程度，它能发展乐趣，调节精神，具有悦体效应。通过参加运动，尤其是参加那些自己喜爱和擅长的体育活动，可以使人从中得到乐趣，振奋精神。这对长期处于对生活失望状态的忧郁型人格者来说，无疑具有一定的改善和治疗作用。

2．降低应激反应，消除疲劳，有娱乐效应

运动能消除紧张情绪，使锻炼者达到自消烦恼的目的，进而改善忧郁的情绪状态。

3．运动具有成就效应

坚持运动，人的生理机能、身体素质就会得到改善，这些信息会产生自我成就的认知和情感体验，产生愉快、振奋和幸福感，具有很好的消除忧郁的效果。

另外，不同的运动适合不同的情绪状态。

1．焦虑状态

对应运动：慢跑、瑜伽、游泳。

焦虑会伴有植物神经性功能紊乱的情况，如心慌、出汗、心跳加速等。在这种状态下最好做一些能让身心舒缓，帮助自己静下来的运动。慢跑、瑜伽、游泳是不错的选择。

2．紧张状态

对应运动：足球、篮球、排球。

这些运动项目形势多变，紧张激烈，只有冷静沉着地应对，才能取得优势。经常练习，遇事就不会过于紧张。

3．忧郁状态

对应运动：快速跑、网球。

当感到忧郁时，最好选择简单、易于操作、有一定强度的运动，这有利于帮助人们转移注意力，摆脱忧郁的困扰。

事实上，与其在深陷忧郁后用运动来治疗忧郁，还不如平常就加强运动，让忧郁远离自己。你可以选择自己喜欢的体育运动，也可以是任何形式的运动。

研究表明，任何形式的运动，哪怕是旅游、种草栽花等，都有助于改善人的情绪。特别是一些集体性的娱乐活动，如健美操、跳舞等，可以使人迅速消除忧郁，并产生一种自然而然的愉快感觉。

那些深陷忧郁或有忧郁情绪的人，从现在就开始运动吧！运动可帮助你减少忧郁的产生，对改善生活质量、提高工作热情和效率都有不可低估的作用。

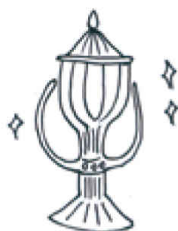
运动能提高人的唤醒水平



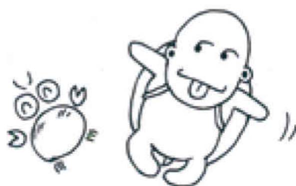
运动能消除疲劳



运动能带来成就感



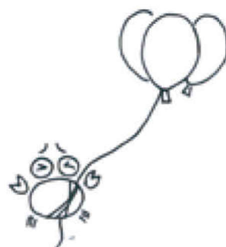
运动对消除忧郁有多方面的好处



运动具有悦体效应



运动还具有娱乐效应



第三节　如何开心地“吃”掉忧郁

我们都知道，忧郁的形成是有多方面原因的。任何事情处理不好，或者不能平静地面对，都有可能引起心理的变化，进而导致心态的失衡，不是给自己带来压力，就是给自己制造烦恼，长此以往，忧郁就找上门来了。

既然忧郁的形成有着多种因素，那么治疗忧郁，或者说缓解、避免忧郁自然也有很多途径可以选择，吃就是一个不错的途径。

吃是我们生活中的大事，怎么吃，吃什么，在哪儿吃，不仅反映着人们的生活水平，更重要的是体现着人们的心情。吃得合适，就能够有效地化解忧郁。

科学家发现，人的喜怒哀乐与饮食有着密切的关系，有的食品能够使人快乐、安宁，有的食品则容易使人悲伤、忧愁、焦虑、忧郁。原因就是人体中一种称为血清素的物质有助于镇定情绪，解除忧郁，有的食物可以促进血清素的分泌从而给人带来快乐的情绪。那么，有哪些食物能够让我们一口一口地把烦恼和忧郁通通吃进肚子里呢？

1．深海鱼

调查发现，住在海边的人都比较快乐，这不仅是因为靠近大海，空气清爽，还因为他们把鱼当做主食。鱼油中的脂肪酸，与常用的抗忧郁药，如碳酸锂有类似作用，能让人们的身体分泌出更多能够带来快乐情绪的血清素。

2．香蕉

香蕉是我们日常食用的水果。香蕉中含有一种称为生物碱的物质。生物碱可以振奋精神和提高信心，而且香蕉含有色胺酸和维生素

B_6，这些物质都可以帮助人们的大脑制造血清素。

3．葡萄柚

带有淡淡苦味和独特香味的葡萄柚口感好、水分足，无论是吃起来还是闻起来都非常新奇，可以振奋精神。而且，葡萄柚里大量的维生素C不仅可以增强身体的抵抗力，而且也是身体制造多巴胺、正肾上腺素这些愉悦因子的重要成分。

4．全麦面包

面包和点心因为含有大量碳水化合物而成为抗忧郁食物。但是吃点心容易摄入过多的热量，所以，吃复合性的碳水化合物，如全麦面包等，虽然效果慢一点，却更合乎健康原则。

5．菠菜

缺乏叶酸会导致脑中的血清素减少，在5个月后会出现无法入睡、健忘、忧郁等症状。几乎所有的绿色蔬菜和水果中都含有叶酸，其中菠菜的含量最高。

6．大蒜

大蒜虽然是刺激性食物，会带来不好的口气，但它却能给人带来好心情。德国科学家从一项针对大蒜对胆固醇的功效的研究中发现，病人在吃了大蒜制剂之后，会比较不疲倦、不忧郁、不容易发怒。

7．南瓜

南瓜中富含维生素B_6和铁元素，这两种营养素都能帮助将身体所储存的血糖转变成葡萄糖，而葡萄糖正是脑部唯一的燃料，这是它带来好心情的原因。南瓜派也是绝好的选择，因为每吃一口南瓜派，就能同时摄取3种胡萝卜素，这对预防心脏病、消除忧郁都十分有

用。

8．低脂牛奶

温热的牛奶向来就有镇静、缓和情绪的作用，尤其对经期女性特别有效，可以帮助她们缓解紧张和忧郁的情绪。而选择低脂牛奶，则不用担心会发胖。

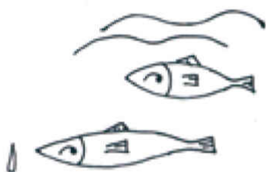
9．鸡肉

如果人的体内缺乏维生素B_{12}，就会出现恶性贫血、食欲不振及记忆力减退等问题。而鸡肉正富含维持神经系统健康、消除忧郁的维生素B_{12}。

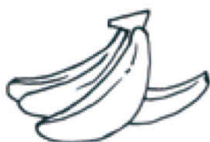
10．樱桃

樱桃被西方医生称为自然的阿司匹林。因为樱桃中有一种叫做花青素的物质，能够制造快乐。在心情不好的时候通过吃二十颗樱桃改善心情比吃任何药物都有效。

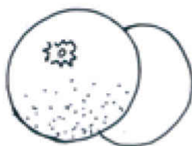
深海鱼中的脂肪酸能带来快乐



香蕉中的生物碱也能带来快乐



葡萄柚中的维C也能带来快乐



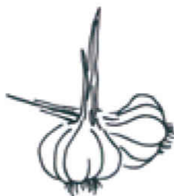
如果吃得合适，也能有效地化解忧郁



全麦面包中的碳水化合物就是个好例子



此外，大蒜也是很好的选择



第四节　为什么瑜伽能改善你的忧郁情绪

瑜伽起源于印度，代表连接、控制、稳定、和谐、平衡、统一。瑜伽训练主要采用呼吸、打坐来调节身心，改善人的体质，增强人体免疫力，有效地缓解精神忧郁。

瑜伽是一种身心兼修的运动，可以健美、修心、养性，使人的心灵与身体、精神达到高度和谐的状态。在现代社会，它不仅仅是一种运动方式，更是一种健康的生活理念与生活方式。《瑜伽经》里这样写道：“对心灵的控制就是瑜伽。”由此可见，瑜伽最终调节的不是人的身体，而是人的精神层面。所以，我们平时可以通过瑜伽来调节我们的精神，让我们的忧郁走开，并且以积极乐观的心态过好每一天。

瑜伽能让人从忧郁之中快速安静下来。当人心平气和的时候，情绪就会向好的方向发展。久而久之，它就会悄悄影响人们的处事方式，让他们不再为生活、工作上的事情而忧郁，心情也会舒展开放。

在生活中，要让忧郁和烦恼不复存在，就需要适时地净化你的心灵。而瑜伽就是一项净化心灵的运动。当意识集中于肢体的伸展运动时，人体内就会产生一种让人心情愉悦的“脑内啡呔”，能有效地释放负面情绪，并让人的正面情绪达到“身松心静”及“身心合一”的境界。

既然瑜伽有神奇的改善忧郁情绪的功效，当你在忧郁时，不妨尝试练习一下。下面为你介绍几个具有改善忧郁作用的瑜伽动作。

1．站立祈祷手式

改善忧郁作用：它可以刺激人体的胃部消化，促使横隔膜不断振动，从而使人体的交感神经与副交感神经正常动作。同时，也可以温暖脊柱，放松肩部，增加肩颈的柔软度，保持头脑的清醒。

动作要点：双脚并拢，双手贴于体侧。同时，掌心朝前，收腹、提臀、挺胸、压肩、收下巴，面部保持微笑。吸气，双手合十于腹部，并缓缓向上移动至胸前。再吐气，手肘抬至与肩同高，然后双手手掌进行互推。再吸气，吐气，同时双手由手肘带动向右边推，以手肘不超过肩膀为准，保持与肩同高并做延伸，同时，头颈向左转，保持并做3个呼吸。然后，以同样的动作，换另一侧重复。

2．站立扭转三角式四十度

改善忧郁作用：可以去除内脏的脂肪，可以调整因久坐而造成的坐骨神经麻痹、疼痛，刺激人体腰椎血液循环。

动作要点：站立，双腿分开要大于髋宽。吐气，双脚跟开始慢慢往前移，同时保持脚侧边为直线。吸气，微微蹲坐并保持背部垂直。再吐气，屈髋，臀往后坐并延伸。同时手肘与肩背部要保持在一条直线上，头与尾椎也要保持在一条直线上。下巴微收，眼睛凝视前方，面部保持微笑。再吸气，双臂贴靠双膝内侧，再吐气，吸气，将左手慢慢地放于腰部，右手要保持在右膝内侧。再吐气，转腰，肩保持下压，同时要协助肩膀向后做原地扭转运动。同时，脖子要往后转。吸气，将左手臂抬起并保持与肩同高，眼睛向拇指方向看去，呼吸保持在5次以内。

3．大树式

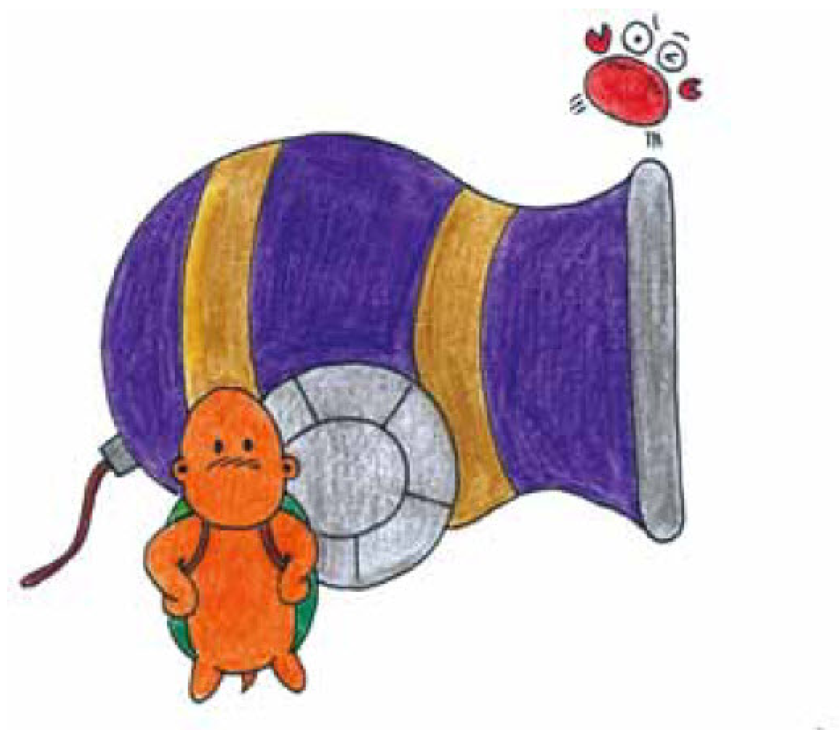
改善忧郁作用：锻炼身体的平衡感，放松神经并能保持平和的状态，可以增强自信心，强化人体的骨骼。

动作要点：手臂贴于体侧，同时，掌心朝前，收腹、提臀、挺胸、压肩、收下巴，面部保持微笑。吐气，双手慢慢置于髋部，右脚贴紧地面，脚尖向前保持平稳。吸气，左脚慢慢地抬起靠在右脚膝盖内侧，双手合十于胸前。保持3～5次呼吸。

忧郁型人格者或常有忧郁情绪的人可以利用工作休息之余练习一下以上三个瑜伽动作，这样可以有效地调节生理平衡和改善忧郁情绪。



第九章　“我好累”，如何放松疲乏的身心



第一节　为什么听音乐能放松身心

音乐，是一种灵丹妙药，是一种可以唤醒灵魂的巨大力量。在绝望时，一曲好听的音乐可以让人精神振奋，对生活产生积极的态度；在忧郁时，一曲好听的音乐如温柔的手一般，可以抚平忧郁的心绪。

听音乐是人生的一种享受。它可以让人摆脱忧郁，淡忘怨恨，转移痛苦，使人可以卸下包袱，感觉轻松。

很多科学家通过研究发现，喜欢听音乐或喜欢唱歌的人比一般人在心理上要健康许多，也活得轻松很多。因此，很多准妈妈们用音乐对腹中的胎儿进行教育引导，就是希望未来的宝宝能有一个健康的心理。

此外，根据医学研究，经常听音乐的人健康状况要比一般人好。在美国一项统计中，30个经常听音乐的人的平均寿命比其他不听音乐的人要长5～10年。此外，医学家还得出一个结论：音乐对放松身心、振作精神、治疗忧郁、诱导睡眠等有着很好的效果。

经过人们的长期实验总结，可以肯定地说，听音乐对于人体的健康有着非常明显的作用。

1．听音乐使人放松

对于生活压力太大的现代人来说，这一点非常关键。每天下班回家后，听几首美妙的音乐，人们的压力会得到缓解，心情会变得愉快，身体也能够放松下来，从而能更好地休息和睡眠，养精蓄锐准备接下来的工作，避免因身体上的疲劳和压力而导致忧郁或其他心理疾病的产生。

如果你本就是一个忧郁型人格者，下班回来对着麦克风吼上几嗓

子也能够宣泄一下心中的忧郁，这对于身心健康来说，有积极的意义。

2．听音乐打开心灵

音乐往往能够打开忧郁型人格者紧闭的心门，使得他们开始与周围的人交流和沟通。对于心情压抑、情绪忧郁的人来说，轻快激昂的音乐也能够让他们重新看到生活和人生的希望，不再绝望颓废。

3．听音乐延缓衰老

研究发现，音乐对人脑的刺激是非常明显的，音乐能够活跃脑细胞，甚至延缓衰老。除此之外，长时间听音乐能够让人变得更加聪明，如果从婴儿时就开始培养这种兴趣，那么将会降低成为忧郁型人格的几率。

4．听音乐保证睡眠

很多轻音乐都是很好的催眠曲。舒缓的音乐能够让人心情平静、心跳减缓，有助于提高人的睡眠质量。忧郁失眠的时候听听轻松舒缓的音乐能够帮助人入睡。

5．听音乐平衡身心

长时间听音乐，尤其是古典音乐，能够促进人身心的适度发展，增强记忆力和注意力。

6．听音乐陶冶情操

在生活中，听音乐不仅仅是一种休闲方式，更是感官上的享受。长时间沉浸在高雅的音乐中，不知不觉就会受到影响，起到修身养性的效果。

7．听音乐平静情绪

在音乐中，我们的情绪会变得模糊。好听的音乐可以抹去时间，可以让一个人的思维停留在一张纸上，安安静静地平躺在上面，让情绪平静，让身心放松，使忧郁一点点散去。

8．听音乐丰富生活

母亲对着牙牙学语的孩子轻轻哼着小曲，孩子的脸上总会乐开花；一些少数民族的青年男女通过情歌对唱的方式表达对意中人的情意。

不管是流行歌曲还是民歌情调，也不管是乡村音乐还是城市摇滚，其中往往蕴含着一个时代的追求和思想，对音乐的了解，有助于人们更深地了解一个时代的社会现实。当现实来临时，就不会有忧郁情绪了。

音乐能够给人带来众多好处，但不分时间或场合地听音乐、唱歌则会对人产生不好的影响。比如，如果上班时间嘴里还在哼着曲子或半夜三更还在房间里开着音响，那显然是不合适的。

如果在睡觉之前还在听激昂的进行曲，自然更加难以入睡；如果心情忧郁还偏要听一些伤感的歌曲，无疑是雪上加霜，情绪只会更加低落。

生活在继续，音乐也在继续，有人的地方就能听到婉转悠扬的歌声，在人的生命历程中，音乐是一个不可缺少的部分。如果想让自己活得轻松愉快，不再有忧郁情绪，就少吃一些生猛海鲜，少在灯红酒绿中耗费生命。在闲暇的时间里多听一些轻松愉快的音乐，在高雅的音乐中寻找自己真正的人格。


为什么听音乐能使人放松呢?


因为听音乐能使人愉悦


听音乐还能够打开心灵


音乐还能够延缓衰老


音乐还能够丰富人的生活


听音乐可以提高睡眠质量

第二节　如何从跳舞和练书法中得到放松

在人的休闲活动中，有了音乐，往往就会有舞蹈。音乐与舞蹈似乎是一对孪生姊妹，《乐记·乐象篇》中说：“诗，言其志也，歌，咏其声也，舞，动其容也，三者本于心，然后乐器从之。”

经常跳舞给身体带来的好处是很多的，比如，强健骨骼、降低患上骨质疏松的机率、增强心肺功能、促进血液循环等。更重要的是，在音乐声中翩翩起舞，有助于消除压力，促进身心健康。

随着社会的发展，舞蹈已经成为了人们生活中最常见的休闲娱乐活动之一。逢年过节，自然离不开舞蹈的助兴；假日闲暇，也会呼朋引伴来一番劲舞，疏解一下疲乏劳累的身体。

那么舞蹈对于人体健康都有哪些好处呢？

医学专家研究发现，坚持一定程度的舞蹈锻炼能够让骨骼强健。此外，跳舞能够缓解疲劳，让身体得到放松，让忧郁情绪烟消云散。

1．跳舞能够增进家人朋友间的感情

在节假日或下班时间，跟家人漫舞一支，既解除了身体的疲乏，又增进了感情。

2．舞蹈还能够消除心理压力，促进身心健康

伴随着音乐翩翩起舞，无论多大的烦恼也会暂时被抛诸脑后。

3．跳舞还能够交结朋友，拓宽社交圈子

有一种舞蹈叫做“交谊舞”，顾名思义，该舞蹈的目的自然就是帮助社交，扩大朋友圈子。在悠扬的音乐中，两个人一进一退，边跳舞

边交流，几个回合下来，就相互熟悉了。时日一久，自然能从陌生人变成朋友。忧郁型人格者害怕与人交流，而跳舞就是一个很好的选择。

舞蹈的演化是一个长期的过程。从考古发掘出的器皿中能够看出：在原始舞蹈中，有的手舞足蹈做出丰收或者耕种的动作，这是为了庆祝丰收或者是为了祈求上天的佑护；有的却动作一致，摆出一副同仇敌忾的模样，这是为了狩猎或者对抗敌人。

根据这样的区分，我国古代的舞蹈动作逐渐分为两种：一种是手执羽扇，轻袍长带，成为后来祭祀及交流表演的主要方式；另外一种是执武器，相互配合，忽进忽退，逐渐发展成为了后世排兵布阵的雏形。到了春秋战国时期，神医扁鹊创造出了一种独特的舞蹈动作——五禽戏，这也使人们真正认识到了舞蹈有强身健体的功效。

国外的舞蹈也毫不逊色，如华尔兹、探戈、桑巴舞、斗牛士舞等，简直就是百花齐放。如果要让自己的生活更加充实健康，那么不妨在空闲时间跳跳舞，愉悦一下自己。

跳舞是“动”，要做到动静结合，练书法也是一种不错的选择。

书法不是单纯地写字，是一种纯艺术。练习书法贵在持之以恒，能培养人刻苦顽强的意志和高雅乐观的情趣。书法是中国特有的传统艺术，随着网络的普及、电脑的应用，练习书法的人越来越少，实际上，练习书法可以让人的身心得到很好的放松。

1．陶冶心灵

书法是一种柔性运动，可以陶冶心灵、练气养气，对于锻炼体能和心智也有好处。长期练习书法，不仅能够修心养性、改变气质，更可以稳定情绪、平和心境，使人身心清爽愉快。

2．激励自我

一分耕耘一分收获，运用适当有效的方法练习书法，一段时间之后，就会发现自己不但字写得漂亮了许多，而且在一定程度上提高了创作和书写能力，这种进步无疑能够激励自己，从而对事业和人生更有信心。

3．忙闲皆宜

练习书法对时间的要求不高，忙人能练，闲人更能练。工作忙碌的人，哪怕只能抽出十来分钟的闲暇时间，也可以提笔挥毫，自得其乐；而闲暇的人，多用点时间练习书法，不但能增加情趣，还能充实生活。

4．加强文学素养

练习书法的人，在练习之中会阅读很多古典书籍和诗词，文学素养自然而然地就提高了。如果多选择一些名言警句等有益身心的文字进行练习，效果则会更佳。

5．抒发个人情绪

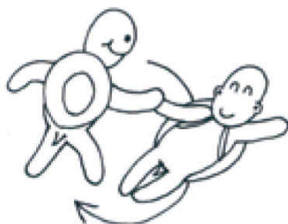
书法是抒发个人情绪的好方法，心情好时自然能乐在其中，心情不好时也能去忧解闷、忘掉烦恼，得到很好的放松。

当你感觉累时，可以跳跳舞和练练书法，让自己的身心都得到放松，从而驱除忧郁。

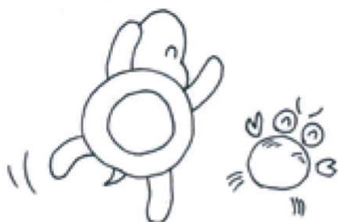
跳舞能消除压力促进健康



跳舞能增进朋友间的感情



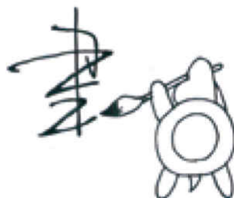
跳舞还能拓宽社交圈子



经常跳舞和练习书法可以让人得到放松



练书法可以陶冶心灵



此外，练书法还可以激励自我

書法

09.11

第三节　如何从旅行和放风筝中寻找乐趣

旅行的魅力让人无法抗拒。根据相关统计，每年都有数以亿计的人外出旅行，或成群结队，或独自出行，人们之所以如此热衷于旅行，也是有原因的。

旅行是一项很好的户外活动，它能使人心胸开阔，心旷神怡，调节人的心理活动，促进血液循环，强身健肺，对我们的身心大有裨益。

在山川湖海、人文景观中寻找生命的足迹，拓宽生活的视野，从东北的茫茫林海到西南的云贵高原，从江南水乡的委婉清越到西北戈壁的苍凉豪放，登五岳而观天下，临四海而游中华。人生是一条长长的路，用一个个景点来丈量人生，在路途中让忧郁消散。让生活更加充实，让生活更有情趣，让生活充满色彩，让忧郁情绪不再烦扰，旅行显然是很好的方法。

旅行能够拓宽视野，开阔眼界，这是旅行最基本的作用。每一次旅行都会有所收获，近距离欣赏大自然的鬼斧神工，亲身体验异域风情，了解民族文化，寻访古人先贤的足迹，这样的感觉绝非书本或者电视所能给予的。

1．旅行能够强身健体

出外旅行无论是乘车坐船，还是徒步行走，都不是一件很容易的事情。要想玩得尽兴，自然应该多逛几个地方，那需要走很多路，耗费大量体力。一次旅行下来，对身体是一次极大的锻炼，而且这种锻炼有别于平时的锻炼，身体上虽然疲乏，却能得到精神上的愉悦。这对那些因身体患有疾病而产生忧郁情绪的人有极大的好处。

2．旅行能够放松心情，缓解生活压力

如今，人们要时刻面对很大的生活压力，如果这些压力长时间不能解除，就会产生忧郁情绪，对身心是一个巨大的威胁。旅行是一个很好的减压方式，好的景观能够带给人身心享受，让人心情放松。平时应多出去走走，欣赏一下自然风光，不要从早到晚总是机械、忘我地工作，有张有弛、劳逸结合才能让生活更轻松。

3．旅行还能增进感情

不管是一家人出去旅行，还是跟朋友一起，旅行都是一个增进感情的好机会。不管是热恋中的青年男女，还是生活平淡的中年夫妇，或者是携手大半个人生的老夫老妻，旅行路上携手共进，相互帮助，相互照顾，一路下来，彼此之间情感能更近一层。

旅行是对未知美好的追慕，是对美好生活的向往。旅行也是一种时尚生活，是一种休闲娱乐的方式。想一想长河落日、大漠孤烟，想一想香山红叶、北海泛舟，想一想圆明园遗址、兵马俑墓坑，你的忧郁会不再出现。生活中怎么能没有旅行？

另外，放风筝也是一种非常有趣的活动。当人们眺望自己的风筝漂浮在万里晴空中时，专注、欣赏、恬静，这种精神状态强化了高级神经活动的调节功能，让忧郁和疲劳一扫而空。

1．放风筝能够强身健体

在万物复苏、春暖花开的季节，去郊外或者空旷的地方放风筝，不但能够欣赏到大自然的秀丽风光，更可以尽情呼吸清新的空气。再加上放风筝需要来回奔跑，因此能够舒展筋骨，促进人体的新陈代谢和血液循环，起到祛病健身的效果。此外，放风筝的时候，需要两眼望天，由于风筝姿态不一，所以放风筝也可以消除眼睛疲劳，调节和改善视力。

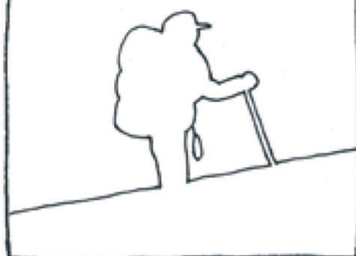
2．放风筝可以益智健脑

放风筝需要一点技术，更需要动脑筋，比如，要注意把握其中的平衡。而且各种类型的风筝所需要的技巧都不一样，如果仅仅是把风筝放上天，那并不会特别有趣，而把那些造型各异的风筝放出特色来，才是一种功夫。牵一线而动全身，手脑之间如何配合协调，做到动静有致，这是对大脑的一种考验。

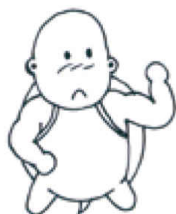
3．放风筝能够愉悦心情，增加生活情趣

在空旷的郊外，空气清新，田野上到处都是鲜花绿草，跟大自然来一次近距离的接触，心情自然就会开朗。放飞时，注意力需要高度集中，很容易消除人内心的杂念。看着风筝在天空中飞舞、左右摇摆，做出各种有趣的动作，生活的疲劳、忧郁的情绪都一古脑儿随着风筝放飞了。近几年，国外一些医学研究机构发现，放风筝对于治疗精神忧郁、注意力无法集中等，有意想不到的效果。

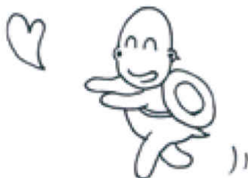
旅行和放风筝对健康也大有裨益



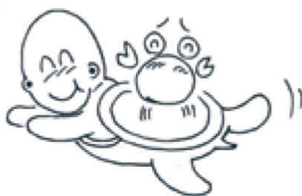
旅行能够强身健体



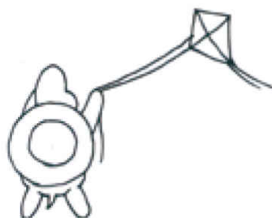
旅行能够放松心情



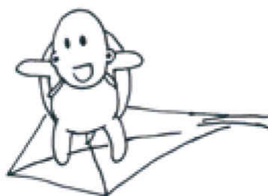
旅行能够增进感情



放风筝可以益智健脑



此外，放风筝还能增加生活情趣



第四节　如何培养正确的兴趣爱好

很多人的生活看似很忙碌，但是不管是付出还是收获，都不能给他们带来满足和快乐。这是因为，他们的忙碌完全是建立在需要的基础之上。也就是说，他们完全是被自己的欲望所左右和控制。一方面，由于人的欲望是很多的，永远都没有满足的时候，所以即使再努力也很难让内心得到满足，缺乏成就感；另一方面，很多事情都成了一种机械式的操作，单调、重复，也就使人慢慢失去了热情，更谈不上什么兴趣了。最后始终忙碌着，难受着。很多人的坏情绪也是由此而来。这也是忧郁型人格者的一个显著特点——做事缺乏兴趣。

相反，如果人们做的是自己感兴趣的事情，那么人们会充满热情，也会调动起全身的积极细胞，全身心地投入其中，并感受到充足的快乐。

兴趣爱好在心理学上的解释，是指一个人经常趋向于认识、掌握某种事物，力求参与某项活动，并且有积极情绪色彩的心理倾向。通俗点说，就是我们喜欢并且吸引我们的事情。

兴趣爱好对人生起着巨大的作用，它能把人从悲观、忧郁等消极情绪中拉出来，让人热爱生活，适应环境，甚至会成为一种向上的精神支柱。在这种支柱的支配下，他们会感到有动力、感到生活充满希望。

人的兴趣是在学习、活动中发生和发展起来的，是认识和从事活动的巨大动力。它可以使人的智力得到开发，使知识得到丰富，使眼界得到开阔，并会使人善于适应环境，对生活充满热情。

很多时候，人们会把兴趣和爱好混在一起等同于喜欢和感兴趣。其实兴趣和爱好是不同的，兴趣应该是对某件事物保持一种好奇的心

态，爱好却需要有一份执着在里面。所以爱好应该是兴趣更进一步发展的结果，没有好奇的心态又何必去执着。因为好奇、喜好、执着，所以我们会乐在其中。生活不能缺少兴趣爱好，那么我们应该如何培养正确的兴趣爱好呢？

1．建立培养兴趣的兴趣。也就是说，把培养兴趣当成一件非常好玩的事情来做。否则，对培养兴趣没什么兴趣，觉得没意思，那兴趣自然就无从培养。这也是培养兴趣的基础。

2．积极期望。积极期望就是从改善自身的心理状态入手，对自己不喜欢，但又必须去完成的事情充满信心，相信这件事情是非常有趣的，自己一定能够很好地完成。

3．要学会自我欣赏。对于自己某一方面的努力、某一方面的进步和提升要欣赏。善于欣赏自己的付出，善于欣赏自己的兴趣，善于欣赏自己的收获，这是使自己产生兴趣的一个重要方法。

4．从可以达到的小目标开始。开始的时候，先确定一些小目标，由于比较容易实现，能够提升自信心，获得成就感，进而产生继续努力下去的动力和热情。当然，有时候小目标也是不容易实现的，这时候就要坚持，不要轻易放弃。

5．将原有的其他兴趣转移到新的需要培养兴趣的事物上来。比如，有的人非常喜欢读书和写作，因此不论多忙、多累，每天都坚持读书和写作。把这种坚持的劲头转移到新事物上来，用这种劲头带动新兴趣的培养。

6．不断地提问题，不断地探索、钻研。当你为回答或解答一个问题而去做事情时，你的付出就带有目的性，就有了兴趣。

7．想象成功后的情景，激发兴趣。在我们积极热情地去做任何一件事前，一般都会对它的结果有预期的想象，从而坚持去做这件

事。比如你想象某个电影非常好看，然后促使自己去看，假如你事先想象这个电影不好看，那么你一定不去看。所以，你可以想象自己成功后的满足感和幸福感，以此来激发自己的兴趣。

爱因斯坦曾经说过：“兴趣是最好的老师。”按照上述七种方式培养正确的兴趣爱好，能促使你产生积极的情绪，并给你无穷的力量，从而远离忧郁。



第十章　“我的压力好大”，如何排解压力



第一节　你的压力从何而来

压力如捆在南瓜上的一圈圈的铁丝一样，每个铁丝都会对南瓜的生长产生阻力。同样，在生活中，压力也是来自各个方面的，如果不注意，生活中的各种小事都可能成为你的压力源，让你痛苦不堪。

适度的压力在一定程度上可以提高我们的工作积极性，但是，过大的压力却会给我们带来心理上的不适。过大的压力不仅可以引发忧郁症、忧郁情绪，还会使人产生呕吐、心悸等症状。所以，我们在生活中要积极地预防压力，用适当的方法去减轻压力。

许多人在遇到压力时只是一味地忍受，直到这些压力不断积累，使情绪忧郁，造成忧郁型人格，心理的最后一道防线坍塌，甚至等到身体出现疾病的时候，才会予以重视。

如果我们能够及时地认识到压力产生的根源，正视压力，做出必要的心理调节和对生活方式的调整，压力就不会肆无忌惮地如野草一般在我们的内心蔓延，让我们感到忧郁。那么，在日常生活中，压力产生的根源主要有哪些呢？

1．工作带来的压力

工作中的压力主要来自：

工作条件，如超时超量的工作任务、对自身职业产生的不安全感、工作灵活度较大要经常出差等；

工作角色，如对自身的认识不清、角色不稳定、处于矛盾之中；

人际关系，如缺乏支持与关心、同事之间存在竞争与妒忌等；

自身的职业发展，如职位变化产生的不适感、自身的职业发展前

途渺茫、理想受挫等；

组织结构，如企业内部管理僵化、监督不力造成的不公平等。

2．家庭带来的压力

家庭方面的压力主要有：

单身与恋爱，如单身的孤独感、对家庭与婚恋的困惑等；

结婚，如结婚后的经济压力、家庭成员之间关系的压力等；

孩子，如孩子的教育等；

家庭内部各种各样的矛盾，如夫妻间的沟通问题、对某个大问题产生的分歧，以及家庭暴力等；

婚变，如分居、婚外情或离婚。

除此之外，家庭带来的压力还有其他方面。

3．心态带来的压力

生活对每个人都是一样的，为什么有些人总是痛苦不堪，而有些人却可以处之泰然呢？这主要是因为心态不同。我们对事情抱有什么样的心态，自己的身心就会向我们呈现出一种什么样的状态。

心理学家把人的心态比做内心看不见的水桶，当水桶满时，我们就兴高采烈、意气风发、充满活力；当水桶空时，我们就垂头丧气、忧郁压抑、精疲力尽。

4．细节带来的压力

工作、生活是由一系列细小的事情组成的，如果没有处理好工作、生活中的一些细节，也会给自己带来极大的压力。比如，一个工

作很出色的员工，却常常会因为迟到而被老板批评，影响升职，最终背上巨大的精神压力。

因此，在工作、生活中，我们不可忽略一些细小的问题，要认真做好每一个细节，避免压力的产生。

5．社会环境带来的压力

现代社会，物质生活日益丰富，科技水平不断提高，人类的竞争越来越激烈，生存压力也越来越大。在这样的社会环境下，每个人都绷紧了神经，每天忙于加班，忙于好好表现，工作上轻易不敢出现差错，根本没有充足的时间去休息。这样的情况下，巨大的精神压力就产生了。

6．拖延带来的压力

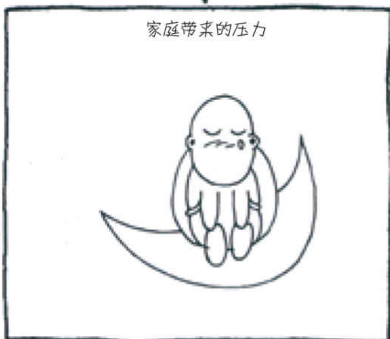
很多人都知道拖延不是一个好习惯，可是，要从行动上真正改掉这个毛病，却不是那么容易的。拖延可以置人于忧郁与高压之中。

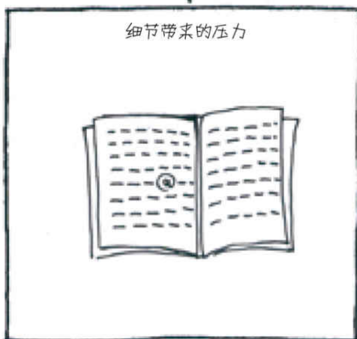
其实，拖延是源于一种恐惧与逃避现实的心理。有拖延习惯的人总是会忍不住去做一些无关紧要的事情，回避一些自己不感兴趣或不想做的事情。大部分人爱拖延是因为总会抱着“用剩下的时间也是可以完成任务”的心理，认为自己在时间紧迫的情况下，效率才会提高。而这种心理会产生一种负罪感，这种负罪感会给人们带来无尽的折磨，使人们陷入一种忧郁的状态，而这种忧郁的状态又反过来耽搁了完成任务的时间。可以说，这是一个恶性循环。

总之，压力无处不在，要想排解压力，走出忧郁，首先要找出你的压力从何而来，这样才能及时和有针对性地调整心态，也才能更好地排解压力。


工作带来的压力
业绩


你的压力从何而来？
?


家庭带来的压力


细节带来的压力


心态带来的压力


社会环境带来的压力
18000 元 /m²
摇号

第二节　怎样将竞争的压力变为动力

竞争压力给人们带来的不完全都是负面情绪，如果好好利用，也是可以将其转化为个人的动力的。

激烈的竞争往往会使人心烦意乱，失去工作积极性，忧郁也是如影随形。但是如果能摆正观念，以积极的态度去对待竞争压力，那么，它将有可能转化为生活的动力，使你成为一个乐观的人。

工作，是我们每个人赖以生存的朋友，我们没有理由不去努力，不去奋斗。所谓的“引进竞争，末位淘汰”等管理方式，的确给我们带来了巨大的压力，但是从另一方面来说，它也是挖掘我们自身工作潜力的一种手段。

重压之下，最终被淘汰的是那些不思进取、缺乏工作热情的人。如果我们始终能以这样的一种心态去正视竞争、正视压力，那么，压力不但不会成为你的阻力，反而会成为你的动力。

要将竞争压力变成动力，除了要树立积极的心态，还需要从以下几点做起。

1．更新观念

压力其实并不是我们的仇人，有时候它反而是我们的恩人。因为人是有逆反心理的，这种逆反心理在人体内可以产生反抗的力量，进而激发出无限的潜能。如果你能带着这样的观念去正视压力，那么，压力就会成为你的动力，就会激发出你的工作积极性。

2．不要害怕竞争

在生活和工作中，忧郁型人格者的本能反应就是躲避竞争，这是不对的做法，真正应该做的是去挑战和竞争。竞争是一种促进个人进

步的机制，它固然会带来失败和挫折，但我们不能因此就消极忧郁，任其导致压力或心理疾病。

竞争失败说明我们自身的努力还不够，竞争成功，说明我们取得了进步。但是竞争成功也不要一味地庆幸和骄傲，还需要进一步努力，争取更大的胜利。

3．正确评价自己

要想变竞争压力为动力，还需要对自己有一个正确客观的评价，努力缩小“理想我”与“现实我”之间的差距。

在实现自身目标的过程中，既不要好高骛远，也不要妄自菲薄，要脚踏实地，一步一个脚印地做起，有助于早日取得成功。

4．坚定信心

时间再紧迫，压力再大，你都要坚信自己能够在规定的时间内完成工作，并且坚信如果将工作按时完成，自己的能力一定会大大提高，在以后就可以获得较好的发展机会。抱着这样的心态，你的忧郁就没有了。

5．去充电，提高自己

在激烈的竞争中，因为害怕失败才会背负上精神压力，造成忧郁。如果根据实际情况多给自己充充电，不断地提高自己，就会增加竞争成功的几率，压力自然也就会消失。再者，通过充电还可以增强自信心，有了自信，忧郁自然也就减少了。

6．磨练意志

可以多读些名人的传记，学习他们的一些成功之道，对照他们的本质特征更正自身的不足，尤其要增强自身的忍耐性与涵养。另外，

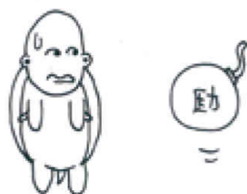
也可以借助一些磨砺性运动或行为去纠正急躁的习惯，如打太极、钓鱼、品茶、练书法等。也可以多读些书来加强自身的思想修养，提高文化层次，增加爱心，体会宽容，消磨自身的急性子，摆脱压力。

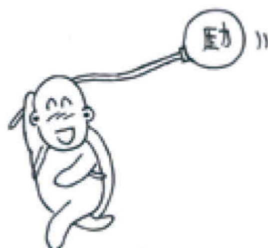
7．勇敢面对

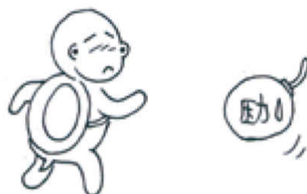
俗话说："凡事有利必有弊"，将这话反过来说同样有着深刻的道理——凡事有弊必有利。压力对人们既有弊又有利，承受压力的同时也创造了成功的希望，当你积极进取地面对压力时，成功就在你的眼前。所以，每当遭遇压力时，要毫不气馁地勇敢面对压力，向着成功大踏步地前进。其实，压力并不可怕，可怕的是失去了面对压力的勇气。当压力来临时，如果你能勇敢地承担起这个负担，你就能获得继续前进的动力。

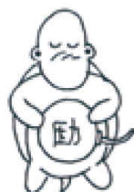
压力本身蕴含着巨大的机遇，如果你能够坚持下去，就能获得重生的机会。压力可以逼迫着你去改变自己，激发出自身的潜能，推动着自己不断向前发展。

总之，用以上的几种方法，既可以提高竞争能力，又能有效地缓解压力，使你走出忧郁，在事业上发挥出潜在的能力，成为骨干人物，取得事业上的成功。


在生活中该如何化压力为动力呢？
压力


首先要做的是更新观念
压力


其次是不害怕竞争
压力


第三是正确评价自己
压力


很重要的一条是磨练意志
压力


最后就是勇于面对，化压力为动力
压力

第三节　怎样应对生活中的“不公平”

在生活中，如果在做事之前过分地在乎利害得失，过分地和同事、朋友做比较，就总会觉得自己受到了不公平的待遇，心理难免会失衡，最终使自己陷入忧郁之中不能自拔。

世界上没有绝对的公平。在生活中，你所认为的“不公平”的事大都是你自己想象出来的，如果你非要去争个“公平”，只会是自欺欺人。

【例子】

周瑜和丁倩是某服装设计学院的同班同学，毕业后两人都到了南方，虽然不在同一家公司，但属于同一个行业，平时联络也比较频繁。工作四年后，两个人决定联手，一起创业。

尽管创业初期非常艰难，但是五年后还是做出了些成绩来，她们创立了自己的服装品牌。当初，周瑜任总经理，丁倩是副总经理，现在公司做大了，周瑜自然成了CEO，而丁倩则成为了总经理。

相对而言，两个人可谓是功成名就，都属于成功人士，但丁倩的心里却十分不舒服。因为她觉得和周瑜在一起拼了这么久，自己付出的努力比她还多，凭什么她就能做一把手，而自己却总是位居其下？她认为这很不公平。结果，她越想心里越不平衡，越想心里就越委屈，后来竟然开始整夜失眠，忧郁万分。

后来，丁倩辞去了总经理的职务，另外注册了一家服装公司，成为了CEO。但是两年过去了，自己辛苦打拼挣的钱全部打了水漂。如今，她回头想想，真的有些后悔了。

痛苦和幸福往往是比较出来的，过分地攀比只会让自己产生不平

衡的矛盾心理。丁倩在与周瑜合作的过程中，只关注自己的所失，没认清自身的能力，所以会觉得不公平，心情忧郁。其实，所谓的“不公平”是她自己主观臆断得出的结论，她们的分工并非存在着真正的“不公平”。

压力和忧郁产生之后，我们如何才能从根源上消除它呢？

1．正确评价自己

总是觉得“不公平”的人往往是自大的人。他们总是将自己放得很大，将他人看得很小，一看到别人比自己得到的多，就觉得“不公平”。所以，当你觉得不公平时，你先要十分客观地评价自己与他人的能力，放低姿态去看待事情，就不会觉得“不公平”了。

2．培养平常心

快乐的源泉不是奢华的生活，而是在任何情况下都保持着一颗平常心。腰缠万贯的人不一定会快乐、幸福，生活清贫的人也是可以获得快乐的。人对生活的需求十分有限，而对社会的奉献是无限的，如果你把有限的东西当成自己追求的目标，动力就十分有限了，而如果你把无限的理想作为自己的追求，就会永远有动力。

3．多为别人着想

在与他人合作的过程中，不成熟的人在失败时往往会抱怨别人，而在成功时又会去夸耀自己，这种做法很容易让人产生不平衡的心理。为此，你可以反过来想：在受到挫折时，想想自己的责任；在成功时，多想想别人的帮助。这样心理自然就会平衡很多，压力也小了，忧郁也就不见了。

4．拥有宽广的胸怀

心胸狭隘的人，心里往往只能装下自己，容不下别人，而且遇事

爱斤斤计较，在别人看来十分小的事情，他却能将其当成大事，这怎么能不忧郁呢？所以，人应该有宽广的胸怀和包容合作的心态。

总之，你要知道，人无完人，每个人都有短处，也都有长处。如果你能客观地看清这一点，那么，就更容易以积极的情绪去应对，多看到别人的长处，就不会觉得“不公平”了，压力就也会消失了。

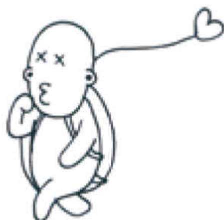
如何消除生活中的不公平呢？



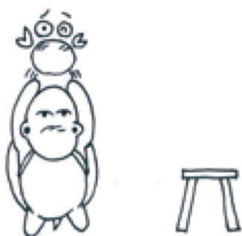
首先应该正确评价自己



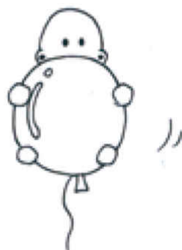
其次要有一颗平常心



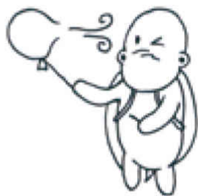
第三要多为别人着想



有宽广的胸怀



能够让大事变小最重要



第四节　如何面对大量工作带来的压力

先来听一个有趣的小故事：牛圈里有一头很瘦的牛，因为太瘦，主人很不喜欢它。为了得到主人的宠爱，它每天使劲儿地吃，只要有空闲就不停地咀嚼干草。尽管有时候它已经吃得很多了，但是仍旧不愿停下来，最后竟然撑死了。

凡事要适可而止，为了变胖，只是一味地吃，最终只会落得十分可悲的下场。在工作中也是如此，面对大量的任务，也要做到适可而止，否则会严重地影响自己的身体和心理健康。

面对大量的工作，不能一味地做瘦牛，而是要学会适当地调节，否则，不仅不能提高工作效率，还会给自己增加无限的压力，使自己陷入忧郁的状态。

那么，面对大量的工作，我们应该如何去应对呢？

1．保证身体的健康

身体是万物之本，为了工作，把身体搞垮是最不划算的。对此，你可以在试着改变工作方法、提高工作效率的同时，让自己适当地放松一下，别一天到晚埋头苦干，放松心情能够更好地缓解压力。

2．计算工作时间

当任务太多时，你可以将每天需要做的工作，根据你平时的工作效率大致地估算一下，计算出时间总量，然后根据自身能力科学地分配工作任务。

比如，每一项工作需要的时间是30分钟、50分钟或是两个小时，总共要完成几项工作，共需要多长时间，如果你今天只打算工作十个小时（正常工作八个小时，加班两个小时），那么将你今天能够完成

哪些，不能完成哪些，大概地列出一个表来。

3．将工作任务推迟、转移

对于不能完成的工作，你可以根据轻重缓急将其安排到明天、后天或下周去完成，另外，也可以适当地将其移交给下属或同事去完成。这样，你就会发现，当同时有太多工作需要做的时候，总有一部分工作是不那么急的，对于这部分你完全可以暂且放一放。另外，你要知道，既然你做的工作那么多，老板不可能会一一仔细检查，对于那些不重要的，你大可不必花费太多的心思在上面。

4．集中处理掉那些花时间不多的事情

对于用5分钟或者10分钟就能处理完的事情，你可以将之集中在一起先处理掉，如果你发现有10件工作要做，其中4件可以用半小时处理完，剩下的只有6件，你会感觉轻松很多。

5．将“担心”变成“行动”

如果你特别害怕自己会在大量工作中出错，那么你就应该想一想如何才能避免出错。你可以拿张纸，把自己应该做的事情一一列出来，然后按照上面的内容去做，这样可以转移自己的注意力，就不会那么担心了。

6．端正工作态度

端正工作态度，认真、专业、务实地做好自己的本职工作。不要三心二意，“这山望着那山高”，不要把精力全部都放在“位子”上，把本职工作当成自己事业的舞台，才能变压力为动力，扮演好自己的工作角色。

7．重新研究你的工作周期

时间紧迫，压力大，面对众多的工作任务，你可以根据你的工作周期来安排你的工作，将那些重要的、难度较大的工作安排在你最有精力的时候去完成，以保证较高的效率。

8．坚定信心

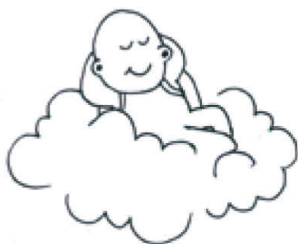
时间再紧迫，工作量再大，你都要坚信自己能够在规定的时间内完成，并且坚信如果将工作按时完成，自己的能力会大大提高，在以后的工作中就可以获得较好的发展机会。抱着这样的心态，你的工作积极性就有了。

总之，不论工作量有多大，你都不要太担心，太过忧虑，应采用合适的方法去应付，减轻压力。

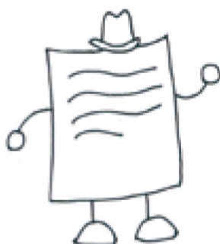
面对大量的工作，我们该如何应对？



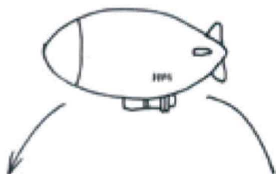
首先要明确，身体是革命的本钱和资本



其次要学会科学分配时间



同时还要懂得合理地转移



要学会集中处理那些用时不多的事情



最后，要端正工作态度



第十一章　“我好痛苦啊”，如何面对挫折



第一节　如何避免触及婚外情这个暗礁

玫瑰虽然美丽，但是它也长满了刺。如果一个人只看到它的美丽，不加提防地去摘花，最终只会被刺所伤。同样，在婚姻中，如果一个人只想着自己眼前的快乐，不考虑以后的结果，不考虑孩子的痛苦，触及婚外情，为所欲为，那他就不是一个成熟的人，最终只会让自己背上沉重的心理负担，使自己的心灵备受折磨，陷入忧郁中。

令人兴奋、快乐的婚外情背后都隐藏着痛苦与烦恼，它不会与幸福同时出现。一位著名的婚姻专家说："永远不要因为追求新的爱情而去放弃已属于自己的婚姻，除非你现在的婚姻真的无法继续，否则你会后悔的。因为在这个世界上迁移成本最高的就是婚姻。"

要知道，大多数的婚姻在维持三年后，夫妻双方的爱情就会变成亲情，双方的热情也会变成默契、习惯、相濡以沫。亲情期的夫妻就好比是两只手，左手摸右手，一点儿感受也没有。但是，谁也离不了谁。而婚外情就像第三只手，感觉很好，但少了它也没什么大不了。一个人若是为了第三只手而断送婚姻，其付出的代价是惨痛的，会让人难以承受，陷入忧郁中不能自拔。

婚姻生活是我们人生的重要组成部分，在大部分时间中，它都是平淡无奇的，甚至也是十分单调乏味的，但负责任的生活从来就是带着痛苦的，只要肯去忍受，去坚持，去调整，就能获得天长地久的爱情。

那么，站在婚姻的十字路口，我们应该如何避免触及婚外情这个暗礁呢？

１．婚姻需要经营

婚姻就像四季，每个季节都有不同的美丽。在恋爱的时候，会因

为只看到对方的优点而喜欢对方；而结婚后又因为看到对方的缺点而讨厌对方。其实，仔细想一想，人还是那个人，只是看问题的角度不同罢了。要知道婚姻不是爱情的保险箱，不是结婚以后就一成不变了，还需要你不断地去经营。

只有持续地经营，婚姻才能永久地保鲜。它如同一个盒子，必须要往里面放东西，才能取回自己想要的东西。如果只是一味地索取、占有，而不尊重对方独立的人格，婚姻就可能会出现危机。

2．不要为所欲为

爱情是一种感觉，婚姻更多的是一种责任，不但要对自己负责任，更要对家人负责任。一个成熟的人首先要学会负责任。如果一切都跟着感觉走，生活将会完全地失去控制。有一句谚语说：一个为所欲为的人只有两种结果，不是进监狱，就是进医院。如果一个人能更多地考虑自己的责任，他也许会暂时承受一些痛苦，但最终会因为坚持正确的行动而享受幸福。而放任自己为所欲为，去触及婚外情，寻找所谓的爱情，结果只会让你一直痛苦不堪，忧郁将跟随你一生。

3．改变痛苦

婚姻如同围城，在里面待久了，必定会感到乏味、痛苦，这时首先应该想到如何去面对，而不是逃避痛苦去寻找其他的快乐。任何人都希望避苦就甜，但这是要付出很高的代价的。

两个人走到一起是有一定原因的，如果再重新找回那个原因，冷静地思考自己当初的选择，就不会再那么痛苦了。

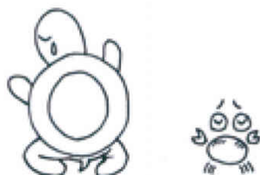
总之，要知道花朵再鲜艳也只是一时，当你真的不管不顾地去搞婚外情时，各方面的关系、金钱、孩子、纠纷等所有的问题只会让你坠入痛苦的深渊，并最终让你越来越忧郁，所以一定要避免触及婚外情这个暗礁。

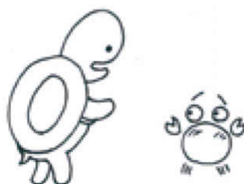


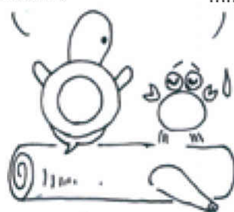

站在婚姻的十字路口，
我们怎样才能避免婚外情？


首先是要细心经营婚姻


其次是不要为所欲为


最后是要改变痛苦的状态


当爱情变成了亲情


责任和调整才能使感情维系长久
“你是阳澄湖的么？”
……

第二节　面对亲人的离去，我们应该怎么办

在痛苦来临时，如果我们能够及时调整自己的心态和思维，看远一点，可能就会释然了。当我们遇到挫折、灾难时，要及时地调整好心态，否则将给自己带来无尽的痛苦和忧郁。

很多人都有过这样的体验：面对亲人的离去，总是对此念念不忘，见人就提起。结果，每次提起这件事，它就会让你痛苦一次。提的次数越多，痛苦的次数也就越多。直到自己成为忧郁症的受害者。

亲人离去给人带来的心理痛苦是巨大的，如果不能及时调整，就会导致心理疾病。当事情发生时，大多数人都会感到不知所措，接受不了现实的打击，进而情绪会进入极度忧郁的状态。心理学家指出，在这个阶段，如果不及时走出忧郁情绪，调整心态，只是一味地痛苦，忧郁的情况就会加重。

事实上，忧郁者之所以忧郁，并不是他们遇见的困难、痛苦、挫折比别人多，也不是他们遇见的痛苦和挫折比别人遇见的程度深，而是因为以下几点。

首先，他们不善于及时疏解不良情绪，让不良情绪不断地在心里淤积。

其次，他们不善于化解不良情绪，他们不会把“痛苦”变成“积极”，不能有效地减轻不良情绪对身心的伤害。

最后，他们不仅没有有效地控制不良情绪对身心的危害，反而人为地加大、加深、加重自己的不良情绪。这种人为作用，就是他们将已经产生的不良情绪通过演绎、联想、假设、夸大等手法，作用于自己内心的结果。

事实上，痛苦本身带来的负面影响是有限的，反而是人为制造出来的负面情绪更容易伤害自己的身心。所以，在面对亲人离去的痛苦时，我们要摆正态度。

首先，我们要有乐观的心态，这样才能及时削减负面情绪带来的伤害，让我们勇于面对。

其次，从乐观的心态出发，积极看待问题。即使是不幸的事情，我们也要从中看到积极的方面，看到能够带来转机的因素。即使这些都没有，积极看待问题也是有助于尽快解决问题的。

最后，坚决杜绝联想。这里针对的是对负面情绪的联想。如果是开心的事倒是不妨多联想一些，让自己好好放松一下。

除此之外，面对亲人离去的痛苦，为了不让忧郁出现，我们还可以这么做。

1．强迫自己出门走一走

思维可以改变人的情绪，行动则可以改变人的思维。面对亲人的离去，如果能理智地选择自己应该做的事情，而不是去做自己愿意做的事情，情况可能会好一些。

记住，痛苦的时候，不要一味地将自己关在自己的世界里，要强迫自己放开心灵，出去走一走，去一些更辽阔的地方，置身于一个更为广阔的空间中，你就会感到这些痛苦根本不算什么。

2．多思考责任而不是痛苦

要知道，生命并非是孤立的线段，亲人走了并不等于其生命就画上了休止符。从生物学的角度来说，生命是延续的，作为亲人，你更应该振作起来，让自己过得幸福。

秋天时叶子落下了，春天还会长出新芽，还会继续利用光合作用来汲取养分滋养树干，这是树叶的责任。当一个人能明白自己的目标与责任时，将会重新振作起来，找到生活的动力。

3．选择适当的宣泄方式

当对亲人的离去感到痛苦时，如果不及时地宣泄一下，极容易引发更为严重的心理障碍。宣泄的方式是多种多样的，比如，你可以找朋友或心理医生倾诉、写怀念性的文章、看电影、面对无人的山水将心中的痛苦说出来或哭出来。宣泄后，尽快地调整自己的情绪，重整旗鼓，尽早走出忧郁，开始另一种有意义的生活。

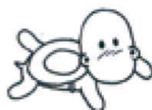
其实，人的情绪是可以随着思维方式的不同而改变的，也就是说，一个有良好思维方式的人，是不会成为忧郁型人格者的。如果你总觉得亲人走得很不幸，就会沉湎于痛苦中难以自拔，就会产生忧郁情绪，久而久之，就会成为忧郁型人格者，这样只会加重自己的痛苦。

这时候，如果你能将这些不幸看成是生活对你的考验，是在给你施压，你就可能会化悲痛为力量，并从亲人离去的伤痛中振作起来。

对于亲人的离去，我们该怎样去面对呢？



相对最理智的行为便是多思考责任
而少想些痛苦



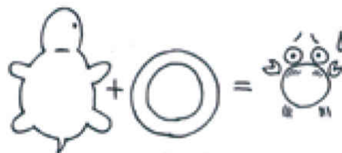
首先，我们要有乐观的心态



其次，我们要积极地看问题



第三，坚决杜绝掉痛苦的联想



最后也可以选择适当的方式宣泄



第三节　失恋了，天不会塌下来

一位女孩刚刚失恋，因心有不甘而痛哭不止。一位智者见她哭得如此伤心，就问道："你为何事哭得如此伤心呢？"女孩说："我的男朋友离开我了，我现在还爱他，但是他说他已经不爱我了。"智者说："你只是失去了一个不爱你的人，而他却失去了一个爱他的人，他的损失比你大，该伤心难过的人应该是他才对呀！"

是啊，如果失恋后像这个女孩那样只顾自己痛苦，不理智地认清现实，只会让自己越发痛苦，越发忧郁。要知道，爱情中没有谁对不起谁，只有谁不懂得珍惜谁。对方的离开，并不是你的错。但是如果你非让自己去承担所有的错，最终只会让自己更受伤。

爱情有三个境界：占有、责任、奉献。占有是将对方看成自己的私有财产，是最低的境界；责任是指不顾对方是否需要，自己都要尽责任去关心对方；奉献是指自己愿意为对方付出一切，包括离开，这是爱情的最高境界。

而现在大多数的爱情只停留在最低的境界，把男（女）朋友看成自己的私有财产，对方离开了，就觉得失去了什么，只想拼命将对方夺回来，而不考虑对方想要的是什么。说到底，这种行为是自私的。这样做的结果只会让对方更加厌恶你。

反过来，如果你懂得放弃，真心为对方祝福的话，对方会真切地感受到你的善良与真爱，你们也许还会成为好朋友。同时，你也明白，你尽力地去爱她（他）了，但她（他）没有选择你，这是她（他）的损失，你不必为此而痛苦，更不必让它影响到自己的工作。

失恋后，我们具体应该如何去做呢？

1．相信自己

失恋的人很容易“自怜”，将对方的评价看成是评判自己的唯一标准。认为对方不爱自己是因为自己不好，总是觉得自己一无是处。要知道，恋爱中有甜蜜也有痛苦，痛苦只是我们正常的情绪反应，并不是说我们没有优点了。

这时候，你可以拿出一张纸，把自己的优点列出来，相信自己还是很优秀的。他不选择你，是他的损失。然后，打起精神去面对现实，面对工作，寻找真正属于你的爱情。

2．运动一下

当自己痛苦时，不妨多运动一下。你可以在每天上班前去跑步，在工作间隙去游泳，下班后去打球，将自己的空余时间安排得满满的，可能很快就会让痛苦和忧郁随着汗液流出去。运动可以转移你的注意力，在心理上也能得到放松。久而久之，你就会觉得失恋根本没什么大不了，也不会忧郁和痛苦了。

3．勇于放弃

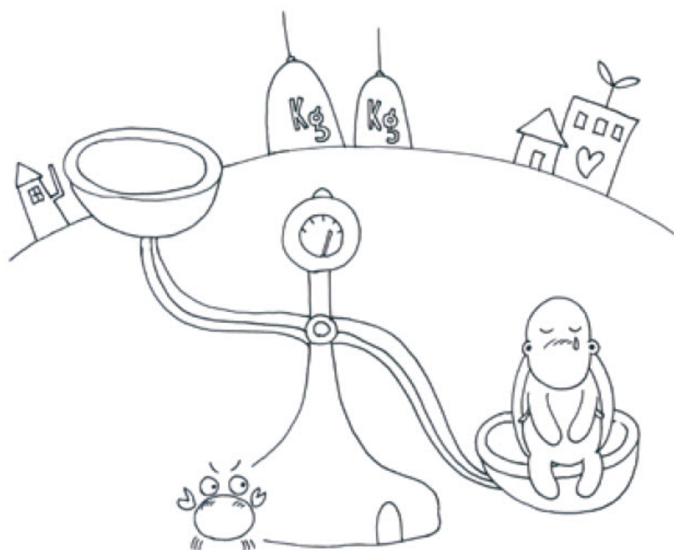
一个聪明的人，在面对失恋时，懂得如何放弃。每个人终其一生，总是在不经意间选择与放弃。面对失恋，懂得放弃是人生的必经之路。尽管抉择的过程会让人有苦痛和不快，但是在放弃之后你重新得到的却是快乐和幸福。

4．要拿得起放得下

每个人都会遇到失恋这个问题，唯有拿得起，放得下，才会以积极乐观的心态来面对它。一个人不可能永远属于你，你也不可能永远属于他人。当爱情走到尽头的时候，曾经拥有过就已足够了，完全没必要去继续争取，苦苦地挽留。人生必须有所放弃，一味地执着只会让你更加痛苦。

其实，失恋并不可怕，失恋了，天也不会塌下来，可怕的是一直

沉浸在痛苦和忧郁之中。要知道，爱情只是生活的一部分，生活中还有比爱情更精彩的内容等着你。



第四节　如何结束单身得到真爱

在现代都市中，有许多单身大龄未婚男女，他们学历高、收入高、品位高、生活质量高，对自己的要求高，当然对待爱情的眼界也更高了。他们懂得生活比成功更重要，爱情比事业更温馨。但是，他们执着于一个寻爱标准，结果让自己离爱情越来越远，成为“剩女”和“大龄男”，其中痛苦的滋味只有他们自己知道。

一位美丽的公主想过河去，因为河对面的城堡中有一个英俊的王子。河很深，她穿着美丽的嫁衣不知道如何才能过去。这时候，她旁边的驴说：“让我驮你过去吧！”

“不行，我必须要王子带我过去。”公主说。

良久，还是无人过来，公主在岸边坐了许多年，直到年老。驴说：“要是你让我驮你过去，你吻吻我，怎知我不会变成英俊的王子呢？”

在寻找爱的过程中，那些所谓的“大龄青年”像公主一样一直执着于某个标准，认为这一辈子只有那样的爱情才值得自己拥有，或者只有那样的人才值得自己去爱，因此，一直在寻寻觅觅，到最后还是没能寻找到值得拥有的那份爱，还是没能遇到心目中的“王子”。殊不知，在寻找的过程中，或许已经错过了真正的爱情。

每个人都希望“将爱情进行到底”，但现实却不能如愿。大龄青年大多都是完美主义者，同时也是忧郁型人格者，这使他们只能在爱情面前被动等待。

想象与现实是有差别的，要知道，想找到真爱，首先要活在现实之中，如果能更正观念，面对现实，摆脱忧郁型人格的思维，试着去发现别人的美丽，最终就会得到意外的收获。

要化解痛苦和忧郁，得到真爱，结束单身，有忧郁型人格的你要做到以下两点。

1．不要过分地挑剔

要知道，虽然你有自己的择偶标准，但这个标准并不一定是适合自己的。再说，你并没有尝试过爱情，你的那些择偶标准也只是自己想象出来的，在现实生活中不一定存在。

所以，要想找到真爱，就要面对现实，不要过分挑剔。你最初讨厌的人，并非是不适合你的，如果尝试着去交往，也许会得到意外的收获。记住，世界上没有十全十美的人，如果一味地挑剔，结果是你只能从“剩女”变成“斗战剩佛”，永远生活在没有爱情的痛苦中，永远活在忧郁中。

2．尝试爱对方

在寻找真爱的时候，如果只是一味地关注自我的感受，结果可能会一无所获。如果你希望得到别人的爱，首先就要尝试着爱别人，通过爱别人来爱自己。爱别人的简单方式，就是关注他人，然后用自己的魅力去吸引他人。

家是港湾不是坟墓

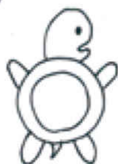
家是港湾不是坟墓，爱情维系了一个家，而家则维系了一个人一生的情感。可是，单身男女总把家看成是累赘和负担，甚至是坟墓。总认为婚姻和家人会成为自己成功路上的障碍，是家的存在让自己有了后顾之忧。事实上，家从来都不是你的负担和累赘，因为我们从家里索取的远远大于我们回报给家里的。而家对每一个成员的付出是无私的，是不求任何回报的。或许家不能给我们荣华富贵，但是能够让我们在孤独的时候找到依靠；或许家不能给我们未来的保障，但是能够让我们在需要的时候获得最强有力的支持。

家是温暖的港湾，当我们在外边奔波得累了的时候，可以静静地靠在这个港湾里歇歇脚。

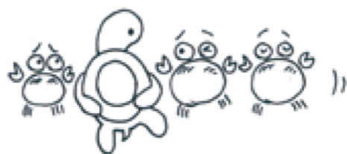
许多时候，我们不是没有遇到合适的人，而是被疑惑挡住了前进的脚步，成为大龄青年。顾虑可能会防止我们陷入危机之中，但是如果顾虑太多，就会产生对生活的障碍。

在你发现别人不好的一面时，还要善于去发现他的另一面，这样才容易找到真爱，告别单身，告别痛苦和忧郁。

想要结束单身，要做到以下两点：



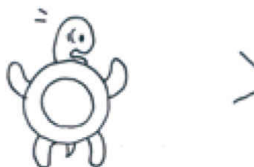
一是不要过分的挑剔



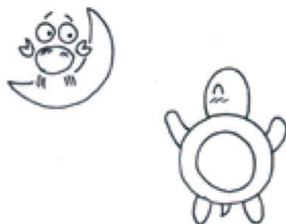
如果一味地挑剔不满



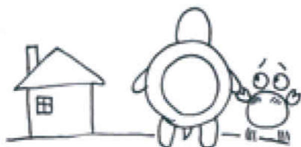
结果只会从“剩女”变成“斗战剩佛”



二是尝试去爱对方的好



爱情维系了一个家，
而一个家维系了一个人的一生



第十二章 “我总是胡思乱想”，如何克服思虑过度



第一节　为什么非要胡思乱想

胡思乱想是忧郁型人格最常见的问题之一。他们胡思乱想的时候，不断地在重复消极负面的想法或回忆。他们通常会说：

◇　我无法将这些想法从我的脑海中驱除。

◇　我不明白怎么会发生这样的事情。

◇　我想知道为什么这事会发生在我身上。

◇　我只是觉得非常伤心，我怎么都忘不掉。

◇　太不公平了，为什么对我这么不公平？

忧郁型人格者在胡思乱想时，将注意力集中于自己——尤其是自己的悲伤、负面想法、疼痛和痛苦，以及自己的过去。于是，他们不断地向自己抱怨，而且最后会对别人抱怨。抱怨生活是多么不公平，抱怨自己是多么无用，多么不如别人。

生活中，常常看到这样的人，他从一件事想到另一件事——抱怨她的丈夫、她的老板、她的朋友。这样的人100％就是忧郁型人格者。

胡思乱想之所以是忧郁的一个关键因素有这样几个原因：

◇　第一，当你反复回想的时候，你只关注消极的事情。你在挖掘每一次能记起的不愉快的经历、感觉及感受。

◇　第二，你总是在问一些没有答案的问题，比如：“我怎么了”或者“为什么是我”。你关注没有答案的问题，这就使自己觉得很困惑、很无助，从而使你觉得很忧郁。

◇ 第三，你在抱怨一些事情，却又没有对此采取任何行动，比如“我真不敢相信会发生这样的事情”。这只会使你更加忧郁。

◇ 第四，你在沉思默想的时候，并没有置身于真实的世界中。你没有行动起来，没有解决问题，只是耽于自己的想象。

◇ 第五，在胡思乱想的时候，你强调的是无助感，而不是赋予力量。你正在剥夺自己的感觉，即你实际上能够做一些会起重要作用的事情的想法。

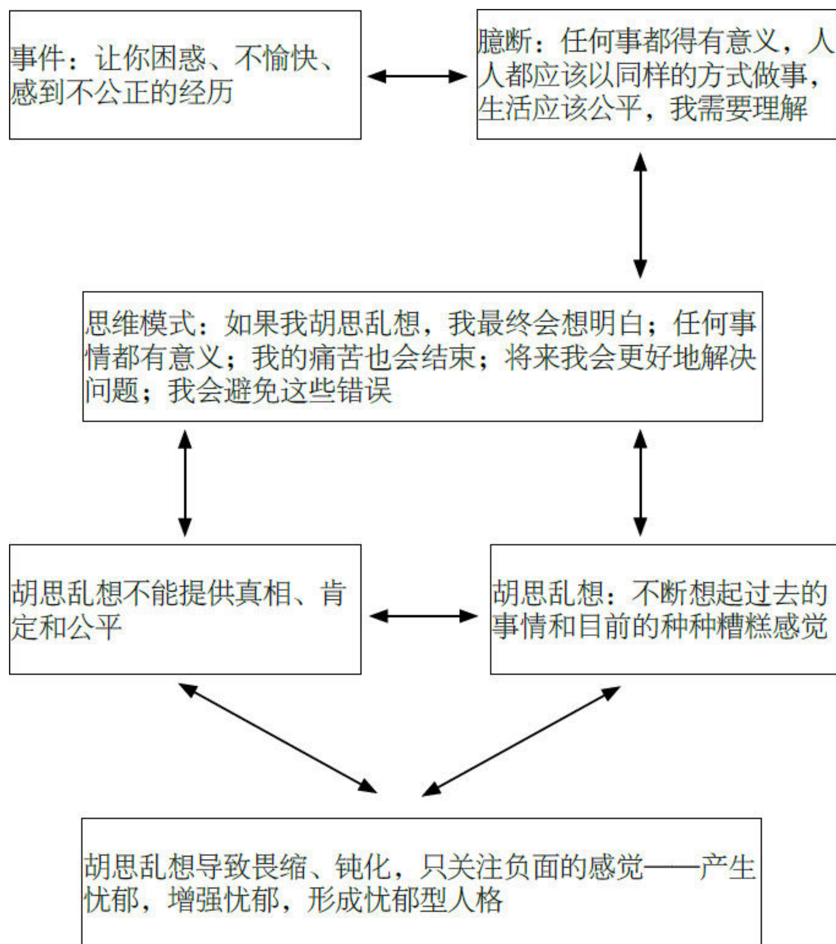
胡思乱想带来的所有负面影响或许会让你怀疑，“我这样做对我什么好处都没有，可为什么我还要这样做呢？”答案就是：实际上，你觉得胡思乱想会对你有帮助。

当我们胡思乱想的时候，就会觉得自己可以回顾一下过去，而且最好能了解过去。我们觉得自己能弄清楚为什么有些事情会发生。其结果就是，我们对那些让我们痛苦的事情都会觉得不那么痛苦了，而且，我们可以避免犯同样的错误。

这样的目的有什么不对呢？首先，你不具有实现这些目的所需要的信息。即使你已经想了好几周，你也不会知道别人怎么想，以及别人不让你知道的事情。我们几乎从来不敢确定为什么某人会做某事。其次，胡思乱想不会帮你了解过去，反而只会让你停留在从前。你只是重播了一部旧片，并没有增长新的阅历。

请看下图，看看你是否能从中发现自己的影子。如果你认为“任何事都得有意义”，“人人都应该以同样的方式做事”，“生活应该公平”，那么，你就会觉得胡思乱想是一种有用的智力工具，同时，也说明你就是一个忧郁型人格者。

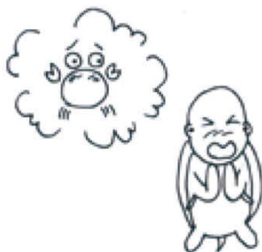
郁。



胡思乱想的陷阱

当你胡思乱想的时候，你觉得忧郁、生气和焦虑，难以享受生活。下次，若你发现自己又陷入了胡思乱想中，你就会明白胡思乱想对自己一点用都没有，应该停止思虑，享受生活，这样才能远离忧郁。

无法将某个想法从脑海中驱除



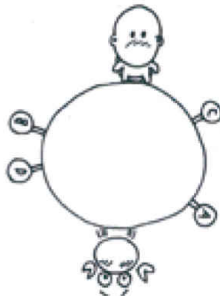
不明白怎么会发生那样的事



只是觉得伤心，怎么也忘不掉



如果你也有这些胡思乱想

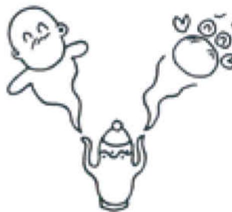


总觉得不公平



（内心独白：再吃我们就绝种啦！）

那么，快努力走出忧郁型人格吧！



第二节　如何避免成为牢骚一族

在生活中，常常存在着这样一群“牢骚族”：他们每时每刻、分分秒秒都在抱怨，为什么今天要加班？为什么上司这么想？为什么……太多的抱怨充斥在他们的工作与生活之中，最终招致同事和朋友的反感、上司的厌恶，使他们与周围的氛围格格不入，给自己招来烦恼和压力。

爱发牢骚和埋怨别人的人，到哪里都是不受欢迎的，因为他到哪里都能看到不美好的东西。他们自然而然也就更加忧郁了。而据统计，爱发牢骚和埋怨的人有60％是忧郁型人格者。

一个人在社会上打拼，要想顺利，除了要有足够的能力外，还需要有涵养，不能动不动就发牢骚，要知道任何人都不欢迎牢骚满腹的人。

在生活中，积极正面的情绪及得体的行为举止是人们需要具备的基本素质，也是你事业发展的助推剂。你应该在工作中、生活中散发出积极正面的能量，而不是一味地去抱怨。

倘若你有爱发牢骚的缺点，又时常感到忧郁，如果不及时改正，到哪里都不会受欢迎。那么，我们如何才能避免成为“牢骚一族”呢？

1．调整自己的心态

要知道，别人不是你的出气筒，你不停地抱怨、发牢骚，只会让忧郁情绪越来越膨胀，终有一天会炸伤自己。所以，在你遇到挫折与不公正时，要学会适时舒缓自己的不满和忧郁情绪，调整好心态，然后以全新的姿态投入到生活中去。要时刻告诉自己，不做则已，要做就要做到最好。

2．遇到挫折时，不要气馁

“牢骚族”一般是在自己工作受挫时产生忧郁情绪，为了宣泄这种情绪就会发牢骚，但是，要知道生活中的难题是时刻存在的，不要一遇到挫折就用消极的心态去对待。而应该越挫越勇，毫不气馁，这样，就算在逆境中也能看到成功的曙光。

3．不要与人攀比

心理学家指出，攀比造成的情绪上的影响是忧郁，容易让人发牢骚，它一无是处。缺憾感属于一种正常的情绪体验，每个人都需要从这种缺憾感的体验中认识到自己的局限，学习去容忍、适应它，逐渐达到心理上的成熟。若是感到自己一无是处，则会让人陷入忧郁的泥潭，就需要设法寻求外界的支持。所以，应该注意以下几点。

第一，在比较时要知己知彼。“有比较才有鉴别”，比较是人获得自我认识的重要方式，然而比较要得法，即“知己知彼”，知己又知彼才能知道自己和他人之间的可比性。坚持这个原则，心理失衡现象就会大大减少，也就不会产生那些心神不宁、无从适从的感觉。

第二，多做正面攀比，少做、不做负面攀比。让攀比变成竞争的动力，促使自己更加努力，而不是让自己更加沉沦。

第三，尽可能地纵向比较，减少盲目的横向比较。所谓纵向比较是指将个体的今天和昨天进行比较，找到长期的发展变化，以进步的心态鼓励自己，帮助自己树立坚定的信心。横向比较是指个体与周围其他人进行比较，这有助于找到自己的不足，以便朝着更好的方向发展。但是由于竞争的日益激烈，人们往往会陷入横向比较的误区中，忽略了纵向比较。

第四，通过自我暗示，增强自己的心理承受能力。

另外，在生活、工作中，不妨适时地给自己买点礼物来奖励自

己，提高自己的生活热情。当你的辛勤努力终于突破或完成了一项高难度的工作时，买一件礼物犒劳一下自己，以缓解自己的忧郁情绪。



第三节　网络时代，如何上网有度

目前，互联网已非常普及，可以在网上进行的活动内容也更加丰富：看新闻、查资料、发邮件、聊天、打游戏、买卖东西……可以说，网络就像一个虚拟的现实世界。事实上，网络已逐渐成为人们生活的一个重要部分，很多人发现在生活中真的离不开它了。

然而，伴随着网络生活的丰富，也出现了新的问题，其中最突出的就是过度依赖网络的现象，而这些过度依赖网络的人大多正逐渐走向忧郁型人格。为此，中南大学湘雅二医院的苏林雁教授等专家做了一项调查。结果发现：在长沙市中学生中，网络成瘾者占2.4%，具有网络成瘾倾向的占11.8%，忧郁型人格者占40%。据此推算，我国中学生中至少有400万以上的潜在人群可能存在网络成瘾。这还不包括大学生及其他青少年群体。

网络成瘾的危害是不言而喻的：浪费时间，影响家庭关系，影响工作和学习，严重的会导致心理疾病，甚至会导致自杀。网络成瘾，是一个我们不得不关注的话题。

1．网瘾到底是怎么回事

网络成瘾主要表现为对网络的依赖性和耐受性。依赖性是指以下几个方面：①对上网有一种难以控制的强烈渴望，脑子里总不断浮现要上网的想法，以及上网的场面，希望再次上网。②上网时精神极度亢奋，总想打破以前的纪录，寻求刺激。③想上网又不能上时，就会觉得心神不宁、精神萎靡、烦躁、好发脾气。④感觉生活中毫无其他乐趣可言。⑤再次上网可以避免生理、心理上的不适。⑥开始时他们也想减少上网时间，但难以自控，多次想控制过度上网但都以失败告终。

耐受性是指以下几个方面：①对网络出现时间上的失控，而且随着乐趣的增强，欲罢不能。②为了达到自我满足，不惜增加网上停留时间，上网时间每次都超过原来的计划。③只有通过长时间的上网才能激起兴奋来满足欲望。

一般来讲，网络成瘾者中男生以玩网络游戏（尤其是暴力游戏）为主，女生以上网聊天、交友为主。长此以往，会导致学业失败、人际关系不良等社会功能损害，并由此滋生一系列社会问题，如亲子关系恶化、暴力、违法、自杀等。

2．沉迷网络为哪般

青少年有着天然的、自发的积极探索外部世界的心理倾向，网络所拥有信息的丰富性、传播的便捷性、表现的多样性、交流的互动性、时空的无限制性等，对青少年有着巨大的吸引力。而同伴影响、从众与攀比心理等构成了网络成瘾的外因。

从内因来看，网络成瘾者常具有某些特殊的“易感性”。

①行为问题：患有多动症，平时存在对立、违抗、品行障碍的行为，且缺乏自控，常常只顾当前，不考虑长远；一旦上网，很容易发生网络成瘾。

②情绪问题：具有依赖、害羞、紧张、抑郁、孤独等性格特征，一旦遇到挫折，往往不能调整自己的情绪，常常把上网当做逃避现实中困难的方法，容易发生网络成瘾。

③现实中的不满足：存在学习失败、人际关系不良、家庭不和睦、亲子沟通差等因素，感到现实中心理需求得不到满足，容易到虚拟世界去寻求安慰。

3．上网过度的调控方法

网络作为一种现代工具，对人类有着巨大的积极作用，青少年追求现代高科技知识，希望掌握IT时代的最新技术，是完全正当的。所谓“戒网”就像消化不良的人去“戒饭”一样，是不现实的。有的家长视网络为洪水猛兽，单纯用“堵”的方式，不仅于事无补，还会引起孩子的逆反心理。帮助青少年预防和克制网络成瘾应该注重以下几点，由于青少年自我控制能力不强，还需要父母帮助孩子一起战胜网络成瘾。

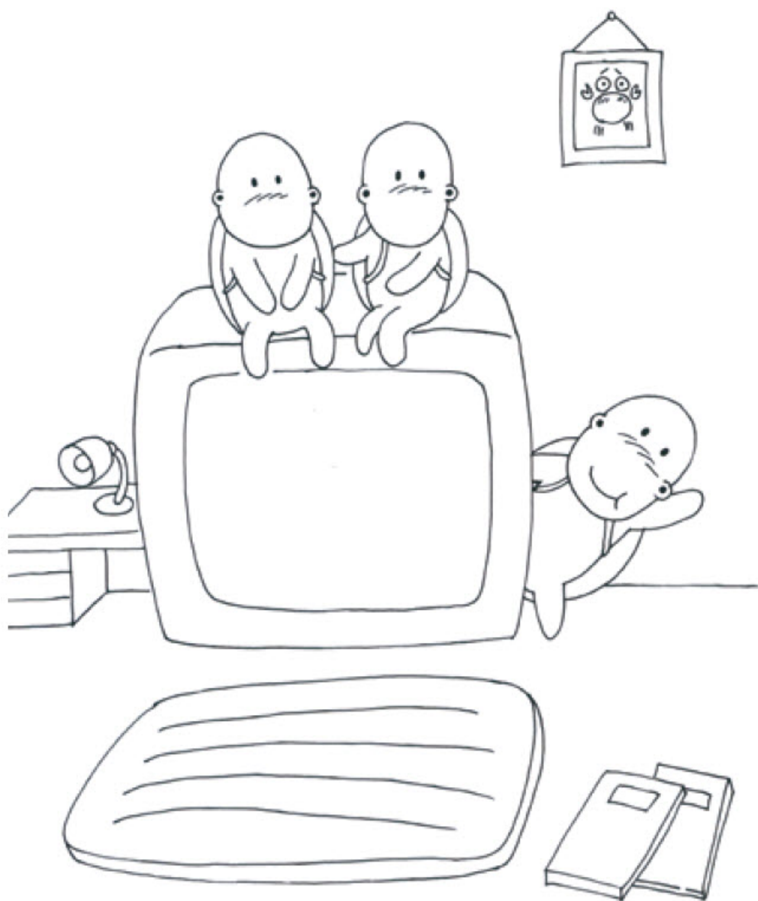
①监控上网时间。掌握好学习时间和上网时间对青少年来说很重要：可以和父母一起制订一个上网协议，合理分配上网时间和学习时间。一天中的某个时间段（可以选择晚上做完作业后）可以用来上网，但每天不能超过1小时，周末或放假不能超过4小时。已经成瘾的学生要逐渐减少上网时间，如果现在每天上网5小时，可以先定为每天4个半小时，以后每周逐渐递减，直到将每天上网时间控制在1小时之内。开电脑后，要使用定时器或闹钟，把闹钟放在离电脑稍远的地方，当到了规定的时间时，闹钟的响声会提醒自己下网，而且要起身去关掉闹钟，也能帮助下网。还可以把上网安排在可控制的时间内：如下午1点，而2点要去上学，这样就可以把时间控制在1小时之内。

②监控上网内容。家中的电脑最好不要放在孩子卧室里，可以放在客厅、书房，这样可以使父母便于监控。青少年不宜到网吧去上网；如果去，需要家长的陪同。对上网内容要有所选择，可以用电脑做有意义的事，如学习打字、查询资料、制作Flash等。对所玩游戏的类型要有所选择，不要玩有暴力倾向的游戏，如“星际争霸”等。避免点击有黄色、暴力和不健康内容的网站。

③应对上网欲望。当青少年减少上网的时候，他们会体验到上网的欲望甚至渴望，对于这种欲望，可以使用下面的方法来对付：采用想象技术。例如想象用一把武士剑攻击这种欲望，或用灭火器扑灭上网的欲望。把可以信赖的朋友、家庭成员的名单列出来，当有上网欲望时就给他们打电话，以求得帮助。运用提示卡控制上网欲望：把过

度上网引发的主要问题和减少网络使用的好处写到一张小卡片上，放在钱包或口袋里，当面临抉择时，拿出卡片阅读一下，提醒自己。

④发展替代方法。在现实生活中交朋友，以获得友谊，来替代网上的朋友。参加各类活动，如看电影、电视、书籍，听音乐，玩扑克，下棋，摄影，画画，集邮等。还可参加体育活动，如武术、打球、跑步、游泳等，从中获得成功和自尊，以替代以往从上网中获得的“成就感”。



第四节　为什么要培养孩子般的性情

有一个词叫“童言无忌”，是说小孩子说出来的话往往很“真”，不懂得委婉，也不懂得给人留面子，想到了就说出来。小孩子不懂得成人世界的游戏规则，不懂得什么是面子，他们只是对这个世界充满了好奇和探索的欲望。

还有一个词叫“什么也不想”，我们常说小孩除了吃、玩，什么也不想。所以，小孩是快乐的，他们的眼睛是清澈的。

孩子身上的这两点是值得我们学习和深思的。

首先是对人真诚、真心，因为这样的付出是会得到好的回报的。即使对方不领你的情，至少你自己是问心无愧的。这样就不会给自己带来某种心理压力，也省去了很多麻烦。

其次，我们学习孩子的“什么也不想”，是做事要认真，生活要认真，实事求是，从而避免让生活中充斥着谎言、虚伪、掩饰、假装、心口不一。在生活中，为了让谎言能够圆满，不得不花心思去维护这个谎言的情况比比皆是。早知道会如此心力交瘁，为什么要胡思乱想呢？

第三，活出自己的“真”来，生活的压力固然很大，但是再大，人都要生活下去，也只有生活下去，才能实现自己的目标，体现自己价值。既然不管怎样都要活下去，活得轻松一点总比沉重来得好。很多时候，人们压抑了太多的感情，让自己强装笑脸，且不说给别人的感觉，自己的心里首先是不畅快的。长此以往，就变得忧郁了。

所以，我们要培养孩子般的性情，让自己像孩子一样真实、快乐、纯净。除了以上三点，我们还应该学习孩子的积极心态。没有这个心态，消除忧郁就无从谈起。

如果你问孩子：“你快乐吗？”

孩子们会回答：“我很快乐。”

“那为什么快乐呢？”

“我有好多小伙伴！”、“我的小狗让我快乐，它每天都跟我一起睡觉。”、“妈妈送给我新自行车，所以我很快乐。”

……或许，快乐就是这么简单，简单的快乐来自生活的点点滴滴。

学习孩子们对事情的投入、忘我。这是很多成年人都缺乏的品质。他们对许多事情都抱着一种应付差事的态度，即使是自己感兴趣的事情，他们也没有真正把它当成一件重要的事情来做，总是很容易把它和许多的利益和人情联系起来，于是，做事情的心态就不可避免地发生了变化。这样的快乐即使有，也完全是变了味的。

学习孩子们超强的热情。很多成人常常对孩子的行为表示不能理解，不明白孩子们为什么总能把看起来很单调枯燥、没有什么技术含量的游戏玩得那么兴趣盎然。其实，没有什么奇怪的，孩子们做事很多时候都是全身心投入的，他们总是投入巨大的热情，即使最后仅仅是疯玩、疯跑，但这之后的释然和放松是没有什么能够与之相比的。孩子的心里之所以很少存有烦恼，就是因为以上这几点原因。

很多人面对现实的压力，都会感慨地说：“真想回到小时候，那时候多无忧无虑啊！”孩子之所以无忧无虑，就是因为孩子的“纯真”和“热情”。

当然，人的年龄是不可能倒退的。但是，我们的心态却可以回到小时候。这就是我们常说的“保有一颗童心”。这里所说的童心，主要表现为无忧无虑，对不愉快的事情忘得快，容易满足，想哭就哭，想笑就笑，最最重要的就是没有太多的想法。

所以，如果人能保持一颗童心，不斤斤计较，能及时把痛苦放开，不记恨，不自怜，不胡思乱想，用善良的心待人，他的人生一定不会有忧郁，也一定会比别人快乐得多。

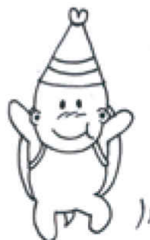
心理学家指出，孩子般的嬉戏，能使人们从工作重负带来的忧郁情绪中解放出来，减轻人们的心理负担，使其感到轻松愉快。

可以说，只要有一颗童心，即使青春已逝，朱颜已改，步履蹒跚，心也依旧年轻，脸上的笑容也能依旧灿烂。当你开始胡思乱想的时候，不妨用“童心”这面镜子，来审视一下自己的心灵，还可以用一些能唤醒童心的训练，重新唤醒自己那些已经淡化或泯灭了的童年追求，以放松的心情，把忧郁踢得远远的。

为什么要培养孩子般的性情



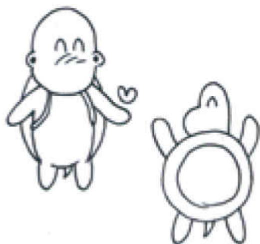
因为孩子的性情是最简单直接的



而简单，最终让我们觉得快乐



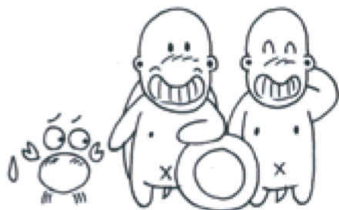
首先是因为孩子对人真诚



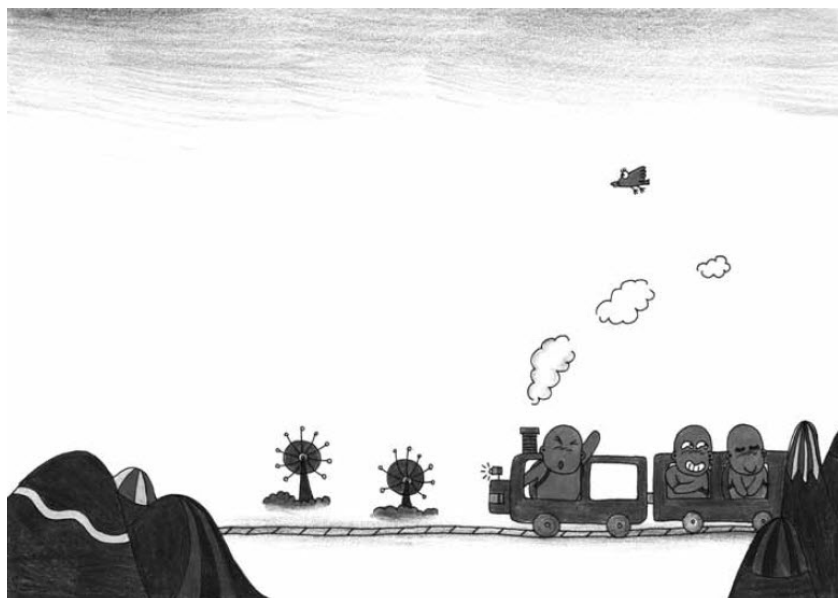
其次是因为孩子“什么也不想



第三是因为孩子能活出自己的“真”来



后记



或者有很多读者看完书中提及的各种症兆和行为后，会觉得有的说的不就是自己吗？其实，读者大可不必如此惊慌，忧郁型人格并不是毒药也不是绝症，不管你是与不是，它都会存在于你那里。你需要做的就是结合本书第二部分，试着让自己生活得更快乐些。

现今的社会中，个人的多样性、个性化及自由度都比以往流失得更快。人们越来越不认可与生俱来的差异。忧郁型人格者对事物的看法，感觉上似乎都相当僵硬。其实，选项并非只有一个而已。

在现今，自杀率越来越高，这不由得让人思考，我们应该如何做才能预防自杀事件发生呢？首要之务应该是要了解，那些曾被逼得走上绝路的人，后来如何走那段时期。

笔者在书中已经反复说明了处于忧郁情绪的身心状态，以及与外在环境、人际环境之间的关系。在各种情况下与精神状态被视为健康的人进行比较，忧郁型人格者的征兆便能一目了然。

陷入忧郁情绪的人，对于外界的刺激会变得极端敏感。即便是健康的人根本不视为“刺激”的芝麻绿豆般的小事，对于忧郁型人格者而言，都可能成为重大刺激。

笔者在此想再次强调书中提及的部分内容。要想成功地走出忧郁，“人”扮演了相当重要的角色。人的确可能造成莫大刺激，然而每个人原来就具备的那股温暖，也能够引领人走出忧郁。人一旦陷入忧郁，为了保护自己，会躲进“壳”里，完全被黑暗包围。为了将当事人拖出黑暗，让他们在外界倾泻而进的温暖光芒的引导之下慢慢走出来，应该是最自然的形式。

因此，和具有忧郁型人格者交流几乎不需要什么特殊技巧。笔者觉得所谓“对于他人的言行举止变得敏感”，并不完全意味着会把接收到的任何信息都敏感地往坏的方面想。虽然，忧郁型人格者有时可能

连身旁有人在都觉得烦，但是，与他人进行心灵交流，又或者有人陪伴共度一段时光，其中所蕴含的意义是十分重大的。

如果满脑子只想着如何走出忧郁的话，处于忧郁状态的人必定会自责，心理负担反而会变得更为沉重。他们即便明白旁人全是出于关心，却很难将这种言行举止视为体贴关心的表现。所以，忧郁型人格者最主要的还是自己杜绝每二部分的思维，借助运动、旅行、音乐、书法等来帮助自己。

如同笔者数次强调的一样，一旦陷入忧郁，身心疲惫不堪时，最需要充分休养且能使人安心的环境。

身处忧郁情绪的人若能树立正确的态度，借助第二部分之力，灵活调整自我，适应环境，慢慢度过生活中的每一天，某天突然发现自己原来早已不是忧郁型人格者了，不是很好吗！